ИЗДАТЕЛЬСТВО
«ВЕЧНЫЙ ПРОСПЕКТ»

СОВЕТУЕТ ДОКТОР

А.И. Федоров

МЕТОДЫ УЛУЧШЕНИЯ ЗРЕНИЯ

как избавиться от очков

ДОКТОР СОВЕТУЕТ

НЕВСКИЙ ПРОСПЕКТ

АЛЕКСАНДР ФЕДОРОВ

МЕТОДЫ УЛУЧШЕНИЯ ЗРЕНИЯ: как избавиться от очков

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ
ИЗДАТЕЛЬСКАЯ КОМПАНИЯ
«НЕВСКИЙ ПРОСПЕКТ»
2001

ББК 56.7
Ф 32

Данная книга не является учебником по медицине. Все рекомендации должны быть согласованы с лечащим врачом.

Федоров А. И.
Ф 32 Методы улучшения зрения: как избавиться от очков. — СПб.: ИК «Невский проспект», 2001. — 189 с. (сер. «Советует доктор»)
ISBN 5-8378-0222-3

Наши глаза — удивительный дар природы. Но мы не всегда ценим и бережем его. В результате наступает резкое ухудшение зрения, человек надевает очки. А ведь от нас требуется лишь соблюдение несложных правил, помогающих нашим глазам оставаться здоровыми.

В книге собраны наиболее эффективные методы сохранения и улучшения зрения, доступные каждому человеку. Специальные методы тренировки глазных мышц позволят вам забыть про очки.

ISBN 5-8378-0222-3

© Федоров А. И., 2001
© «Невский проспект», 2001

ОТ АВТОРА

«Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать», — гласит народная мудрость. Именно благодаря зрению мы способны познавать всю полноту окружающего мира, именно благодаря зрению мы можем правильно ориентироваться в пространстве и воспринимать богатейшую палитру цветовых оттенков. Глаза — это благо, счастье и величайший дар.

В суете повседневных будней мы не задумываемся над тем, каким чудесным органом наделила нас природа. Даже сложно себе представить, сколько, казалось бы, незначительных факторов влияют на зрение.

Еще в XIX веке врачи установили, что узкое платье, препятствующее естественной жизни тела, отрицательно влияет на зрение. Носить тесную одежду не рекомендовали в первую очередь юношам и девушкам. Во время роста организма, когда особенно активен обмен веществ, нельзя сковывать тело одеждой, иначе происходит сильный прилив крови к голове и глазам, что существенно влияет на снижение остроты зрения.

Для улучшение зрения врачи того времени рекомендовали своим пациентам научиться играть в

бильярд. То же самое можно посоветовать и сегодня тем, кто еще не приобщился к этой увлекательной игре.

В рекомендациях для улучшения зрения начала XX века сообщалось, что езда верхом благотворно влияет на ослабленные зрительные нервы, а для лечения такой болезни, как катаракта, советовали промывать глаза смесью из сока алоэ и натурального пчелиного меда.

Следует отметить, что органы зрения нужны нам не только для активного восприятия окружающей действительности, они необходимы для нормального развития всего организма. К примеру, функционирование одного из важнейших отделов головного мозга — гипоталамуса напрямую связано со зрением. Свет, попадая на сетчатку глаза, через зрительные нервы передает возбуждение именно гипоталамусу, который контролирует работу внутренних органов и систем организма.

Учеными установлено, что около 95% информации о внешнем мире мы получаем с помощью зрения. Недаром у многих народов до сих пор существуют различные обряды поклонения богам, которых изображают в образе глаза. Обладателям нормального зрения этот обычай может показаться странной причудой, но достаточно один раз испытать на себе тяготы зрительных расстройств, как начинаешь действительно ценить зрение на вес золота.

Из-за прогрессирующей близорукости мне пришлось самому заняться изучением литературы, посвященной здоровью глаз. После дорожной аварии, в которую я угодил, к своему несчастью, мое зрение год от года становилось все хуже и хуже. Тогда я сказал себе: «Стоп, хватит плыть по течению, — пока не поздно, нужно досконально разобраться в этом вопросе!» Я стал читать книги, изучать и применять различные методики по со-

хранению и улучшению зрения. После нескольких лет регулярных тренировок я добился того, о чем мог только мечтать. Теперь я пользуюсь очками только в случае крайней необходимости. В этой книге я хотел бы поделиться с вами теми ценными сведениями, которые мне удалось почерпнуть из различных источников. Надеюсь, что вам они помогут так же, как помогли мне.

СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ГЛАЗА

Все, наверное, помнят книгу известного английского писателя Джонатана Свифта «Гулливер в стране Великанов». В ней виртуозно описывается строение организма гигантов, и Гулливеру этот организм видится невообразимо большим. В те времена, когда жил Свифт, еще не были досконально изучены органы зрения, иначе писатель обязательно включил бы их подробное описание в книгу. Нам с вами предстоит восполнить этот пробел. Представим себе, что Гулливер рассматривает огромный глаз великана. Перед ним шарообразная конструкция внушительных размеров, напоминающая сооружение современного архитектора-абстракциониста. Гулливер в недоумении обходит ее с разных сторон, ему сложно определить истинное предназначение гигантского объекта. Но мы-то с вами знаем, что это — *глазное яблоко, соединенное зрительным нервом с головным мозгом* (рис. 1).

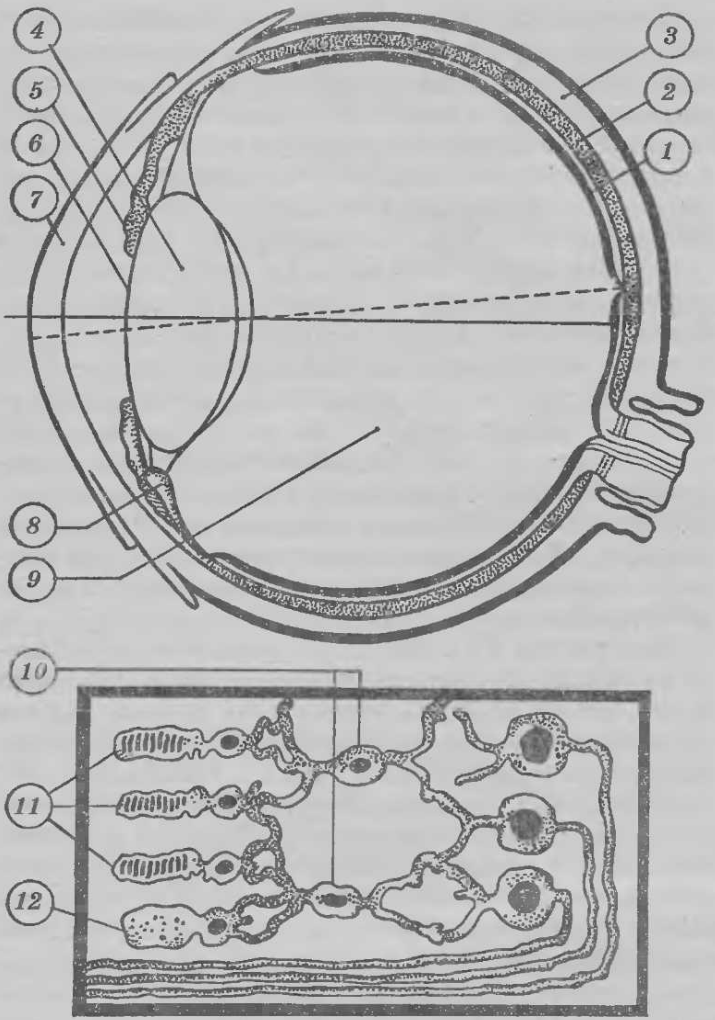


Рис. 1 Строение глаза:
1 — сетчатая оболочка; 2 — сосудистая оболочка; 3 — склера; 4 — хрусталик; 5 — радужка; 6 — зрачок; 7 — роговица; 8 — ресничное тело; 9 — стекловидное тело; 10 — нервные клетки; 11 — палочки; 12 — колбочки.

Природа недаром создала глаз шарообразным, благодаря своей форме глаз может вращаться вокруг трех осей: горизонтальной, вертикальной и собственной оптической оси. Три пары глазодвигательных мышц, расположенных вокруг глаза, управляют его вращением. Учеными установлено, что глазодвигательные мышцы — одни из самых быстродействующих. Неудивительно поэтому, что **глаз — это самый подвижный из всех органов человеческого организма.** Глаз совершает непрерывные движения, даже в состоянии кажущегося покоя. Так называемые микродвижения глаз играют очень важную роль в зрительном восприятии. Без этих мелких движений люди не могли бы различать предметы. Рассматривая, к примеру, живописное полотно художника, глазное яблоко перемещается скачкообразно, совершая до 130 скачков в минуту. Трудно даже представить, что длительность одного скачка составляет всего несколько сотых долей секунды.

Вернемся к Гулливеру. Он забрался по лестнице на самую вершину гигантского глаза. Гулливер видит, что от внешних воздействий глазное яблоко защищают костные стенки глазницы и веки. *Глазное яблоко состоит из роговицы, склеры, сосудистой оболочки, сетчатки, хрусталика, стекловидного тела и водянистой влаги.* Роговица и склера относятся к наружной оболочке глазного яблока, которая представляет собой непрозрачную ткань белого цвета. Склера — самая прочная оболочка глазного яблока. В склере великана Гулливер обнаружил отверстие, похожее на окошко. Это — роговица. Роговица действует как оптическая линза, пропуская и преломляя лучи света. Она обладает большой чувствительностью к попаданию в глаз пыли, микробов и прочих инородных тел.

Внимание Гулливера привлекает паутина сосудиков, просвечивающая через мутноватую оболоч-

ку глазного яблока. Это сосудистая оболочка глаза, расположенная под склерой. Она снабжена большим количеством кровеносных сосудов, которые обеспечивают питание тканей глаза. Сосудистая оболочка глазного яблока переходит в радужную оболочку, или радужку (рис. 2). Если посмотреть на радужную оболочку через увеличительное стекло, то прежде всего поразит ее сходство с космическим пространством. Гулливер и без увеличительного стекла заворожен созерцаем необыкновенной радужки великана.

Как известно, радужная оболочка может иметь различную окраску. Окраска радужной оболочки зависит от количества пигмента. Когда пигмента много — глаза темно- или светло-карие, а когда мало — голубые, зеленоватые или серые.

У Гулливера вызывает недоумение тот факт, что глаза великана имеют красноватый цвет. Через оболочку глазного яблока гиганта просвечивают только кровеносные сосуды. Гулливеру становится не

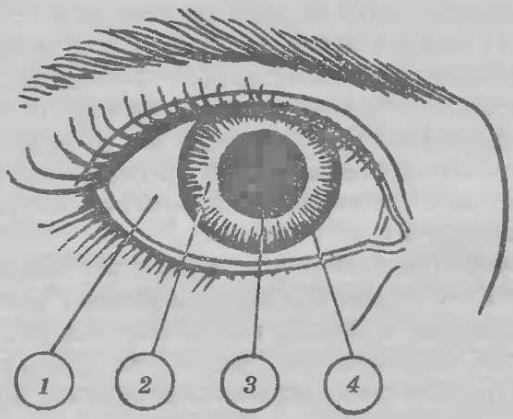


Рис. 2. Вид глаза спереди: 1 — склера; 2 — радужная оболочка; 3 — зрачок; 4 — роговая оболочка.

по себе. Однако он напрасно переживает. Дело в том, что великан — альбинос. В природе это весьма распространенное явление, и великан в данном случае не исключение. В радужной оболочке альбиносов не содержится пигмента, поэтому их глаза имеют красный цвет.

Наконец Гулливер добрался до зрачка — центра вселенной глаза.

Зрачок находится в центре радужной оболочки и регулирует количество лучей света, поступающих внутрь глаза. Наверное, многие наблюдали, что при ярком освещении зрачок становится узким. Таким образом он ограничивает поток света, а при недостаточной освещенности зрачок расширяется, пропуская большее количество световых лучей.

Вы конечно же замечали, что, попадая из помещения с ярким светом в полутемное, сначала мы ничего не видим, но затем чувствительность глаза постепенно повышается и очертания окружающих предметов становятся все более и более отчетливыми. Если же мы попадаем из темной комнаты в ярко освещенную, то в первый момент не в состоянии прочитать и двух строк из любимой книги: белая бумага кажется слишком яркой и буквально слепит глаза. Однако через одну-две минуты чувствительность глаза к свету снижается и мы можем спокойно приступить к чтению. Таким образом, наши глаза приспосабливаются к различной яркости. Это явление называется *адаптацией*.

Радужка отделяется от сосудистой оболочки глаза ресничным телом. Гулливер замечает, что на тонких ресничных мышцах подвешена двояковыпуклая линза, похожая на дыню. Это — хрусталик. Диаметр хрусталика человека составляет 10 мм, у великана он, естественно, в 100 раз больше, что позволяет Гулливеру внимательней рассмотреть эту важную часть глаза. При расслаблении и сокраще-

нии ресничной мышцы хрусталик меняет свою форму — кривизну поверхностей. Благодаря такому свойству хрусталика мы можем четко видеть предметы как на близком, так и на далеком расстоянии. При взгляде вдаль хрусталик становится более плоским, а при чтении или работе на близком расстоянии — выпуклым. Свойство глаз приспосабливаться к рассмотрению предметов, находящихся на разном расстоянии от него, называется *аккомодацией*. Она осуществляется за счет ресничной мышцы. У хрусталика нет ни сосудов, ни нервов, его питание обеспечивается специальной жидкостью, которую выделяет ресничное тело.

Хрусталик детей и молодых людей до 25—35 лет эластичен и представляет собой прозрачную массу полужидкой консистенции, заключенную в капсулу. С возрастом хрусталик плотнеет.

Внутренняя полость глаза заполнена прозрачной желеобразной массой — стекловидным телом. При помутнении стекловидного тела зрение ухудшается. Хрусталик, роговицу и стекловидное тело называют оптической, или преломляющей, системой глаза. Преломляющая сила глаза человека зависит от состояния хрусталика, роговицы и стекловидного тела. Для получения четкого изображения очень важна способность оптической системы человека фокусировать лучи света на самой внутренней оболочке глаза — сетчатке.

Сетчатка глаза имеет очень сложное строение. В ней находится 10 слоев клеток. Особенно важны клетки под названием колбочки и палочки. Палочки отвечают за восприятие света, а колбочки — за цветовое восприятие. Самое важное место сетчатки — это область наилучшего восприятия зрительных ощущений. Колбочки обеспечивают дневное и цветное зрение. Палочки — ночное и сумеречное.

Заболевание под названием «*куриная слепота*» как раз и вызвано нарушением нормальной дея-

тельности палочек. Давайте вспомним, что же это за заболевание с таким оригинальным названием. Человек прекрасно видит днем и при ярком электрическом свете, но к вечеру, с наступлением сумерек, зрение ухудшается, а в темноте человек не видит совсем. Это все из-за палочек.

Глаз человека устроен очень сложно и нуждается в защите от внешних воздействий. Природа и здесь все предусмотрела, снабдив органы зрения такими необходимыми защитниками, как веки и слезная жидкость. Веки защищают глазное яблоко от непрерывного воздействия света и попадания инородных тел. При моргании происходит равномерное распределение слезной жидкости по всей поверхности глаза, благодаря чему глаз предохраняется от высыхания.

Слезная жидкость вырабатывается специальными слезными железами. В ней содержатся вещества, убивающие микробы. Слезы увлажняют роговицу, способствуют сохранению ее прозрачности, смывают с поверхности глаза соринки, пыль и прочие инородные тела. Таким инородным телом в глазу великана оказался Гулливер. Великан моргнул глазом, и Гулливер полетел вниз, но чудом ухватился за гигантскую ноздрю и залез великану в нос. На этом мы простимся с нашим коллегой по изучению строения глаза, а если кто-нибудь захочет прочитать о дальнейших приключениях Гулливера, то пусть откроет занимательную книгу английского писателя Джонатана Свифта.

Чтобы разобраться, каким образом мы видим, попробуем сравнить глаз с устройством фотоаппарата. Для получения изображения близких и далеких предметов на пленке фотоаппарат приходится наводить на фокус, перемещая объектив вперед или назад. В человеческом глазу происходит похожее явление. Мышцы глаза помогают хрусталику фоку-

сировать изображение на сетчатке, немного сжимая и растягивая глазное яблоко.

Как вы уже смогли убедиться, глаз человека представляет собой сложную оптическую систему. Лучи света, попадая в глаз, преломляются и, собираясь в фокусе этой системы, дают изображение тех предметов, от которых они исходят.

Если лучи света преломляются слишком сильно, фокусируясь впереди сетчатки, то в таком случае у человека определяют *близорукость*.

При *дальнозоркости* лучи фокусируются позади сетчатки. Как в первом, так и во втором случае изображение предметов получается нечетким, размытым. Подробно мы поговорим об этом в специальных разделах книги, посвященных близорукости и дальнозоркости, там же мы поговорим и о том, что такое очки и зачем они нужны.

А пока обратимся к рассмотрению проблем, связанных с цветовым зрением и цветовосприимчивостью.

ВАШЕ ЦВЕТОВОЕ ЗРЕНИЕ

Наши глаза способны различать бесконечное разнообразие цветовых оттенков. Общеизвестно, что белый, или дневной свет, проходя через призму, разлагается на *семь основных цветов: красный, оранжевый, желтый, зеленый, голубой, синий и фиолетовый*. Как ни удивительно, все семь цветов можно получить при смешении всего лишь трех — красного, зеленого и синего (или фиолетового). Как же это получается?

Дело в том, что в сетчатке глаза, по предположению ученых, существует три элемента, которые воспринимают один из этих цветов. Цветовые лучи действуют на глаз, возбуждая с различной силой все три элемента, благодаря чему мы видим такое бесконечное разнообразие цветовых оттенков.

Проведите элементарный эксперимент, попробуйте смешать на бумаге краски — и вы получите множество оттенков основных цветов.

Некоторые люди от рождения не различают цвета. Их называют *дальтониками* — от имени английского химика Дальтона, который впервые описал врожденные расстройства цветового зрения.

Врачи древности рекомендовали своим пациентам лечиться цветом. В аюрведческой практике

считается, что волновые излучения основных цветов спектра обладают сильным терапевтическим эффектом. Учеными установлено, что определенные области радужной оболочки глаза через головной мозг связаны с внутренними органами. Таким образом, цвет, попадая на радужку, воздействует на организм человека. Лечебное воздействие цвета происходит при просматривании под музыку цветных слайдов или во время облучения определенных участков тела цветовыми излучениями заданной длины волны. Мы часто упускаем из виду тот факт, что лечебным воздействием может обладать цвет интерьера помещения, одежды, драгоценных камней, продуктов, которые мы употребляем в пищу.

- *Красный цвет* эффективен при лечении депрессивных состояний. Однако применять этот цвет не рекомендуют для лечения легковозбудимых и раздражительных людей.
- *Оранжевый цвет* способствует улучшению аппетита и жизненного тонуса у детей. Поэтому пускай ваш ребенок играет в конструктор с оранжевыми кубиками и т. д. Посуду, из которой ест ваш ребенок, желательно подбирать оранжевого цвета. Веселый, радостный и здоровый ребенок — мечта всех родителей!
- *Желтый цвет* успокаивает нервную систему, это цвет общительных, открытых людей.
- *Зеленый* полезен при утомлении и раздражительности.

В детстве мы все посещали уроки рисования. С годами у нас остается все меньше времени взять в руки цветные карандаши, акварельные краски или гуашь и запечатлеть на белом листе понравившийся городской или деревенский пейзаж. Мы предпочитаем созерцать красоты природы на экране телевизора. Не стоит забывать, что телевизионное изображение не способно воспроизводить всего богатства природных красок.

К сожалению, мы не используем наших органов зрения в полном объеме. Посмотрите на картины художников. Обратите внимание, с какой тщательностью передают они богатство цветовых оттенков. Только когда вы сами попробуете запечатлеть на листе бумаги живописные природные ландшафты, произойдет истинное приобщение к настоящей гармонии цвета и восприятие красоты станет более полным. Даже самые простые натюрморты из полевых или обычных садовых цветов доставят вам глубокое чувственное и зрительное наслаждение.

Чаще ходите в музеи, «воспитывайте» свои глаза, приобщайте их к прекрасному.

Если вы любитель экзотики, то можете сами придумать и нарисовать необыкновенный африканский пейзаж. Изобразите, к примеру, темно-зеленый силуэт пальмы на фоне синего-синего неба, оранжево-красные хижины, сулящие защиту от зноя, несколько фигурок темнокожих людей и животных, обитающих в районе экватора. Если вы по-настоящему проникнетесь красотой южной природы, то ваш рисунок обязательно будет ярким и живописным.

Сохранить нормальное зрение можно, разрушив барьер цветовой невосприимчивости. Как он возникает? Через определенное время наше сознание уже не может принимать за истинный любой оттенок привычных, хорошо знакомых ему вещей, попадающихся на глаза по десять, двадцать, а то и сто раз в день: от ручки, одеяла, обоев, паркета, зубной щетки, ковров до самой непримечательной скатерти на кухне. Как же преодолеть этот барьер?

Если вы живете в северных краях, где строгость архитектурного стиля гармонично сочетается с голубоватым безбрежьем равнин, то наиболее эффективными для вас являются светлые и теплые тона.

Люди, проживающие в солнечных районах, где почти круглый год буйно цветут деревья, кустарни-

ки и травы, инстинктивно предпочитают обставлять комнаты темной мебелью, окрашивать стены в серые цвета.

Специалисты по организации труда путем эмпирического подбора установили: *светло-зеленые и изумрудные тона* стен цехов и кабинетов *повышают производительность труда, улучшают самочувствие и настроение* работников любого производства.

Влияние цвета на зрение гораздо сильнее, чем это можно предположить. К примеру, напряжение глаз возрастает при рассматривании контрастной черно-белой фотографии, так как палочки сетчатки вынуждены работать более интенсивно. Попробуйте рассмотреть матовый желтоватый снимок — и вы обязательно обнаружите, что он более приятен глазу. Сетчатка нашего глаза создана для приема световых колебаний определенных частот, и поэтому цветные снимки она воспринимает гораздо лучше, чем черно-белые. В настоящее время цветная фотография повсеместно вытеснила черно-белую. Ученые рассматривают этот факт как проявление инстинкта сохранения индивидуального зрения.

ВЫБОР ЦВЕТА

Многим частенько приходится выслушивать упреки близких в невнимательности и рассеянности, когда они, к примеру, не могут найти в своей комнате какую-нибудь вещь. В подавляющем большинстве случаев это связано не с небрежностью, а просто-напросто с плохой избирательностью органов зрения. Обычно это происходит из-за кратковременного спазма зрительного нерва, возникающего во время поиска нужного предмета.

Для точного определения, действительно ли у человека плохая избирательность органов зрения,

проведите следующий эксперимент. Возьмите 20 открыток с изображенными на них разнообразными пейзажами. На каждой открытке должно быть напечатано название местности. Предложите человеку посмотреть эти открытки, затем заберите их и, читая вслух названия в другом порядке, попросите по очереди описать то, что на них изображено. Если человек, скажем, в пяти случаях приблизительно рассказал об изображении на открытках, то избирательность зрения у него еще очень слабая. Про таких людей говорят, что хоть их глаза и фотографируют образ, но мозг не успевает проявить его.

Если вы заметили за собой подобную рассеянность, попробуйте выполнить следующие упражнения.

- Весь день, с утра до вечера, находясь дома или на улице, обращайте внимание только на объекты красного цвета. На дома, одежду прохожих, автомобили, рекламные щиты, цветы, фрукты, упаковки товаров и т. д.
- На второй день забудьте про красное и обращайте внимание только на объекты голубого цвета.
- На третий день переключайтесь на желтый цвет.
- Каждый вечер составляйте перечень отмеченных вами за день объектов соответствующего цвета. К концу первой недели у вас должно быть проведено в общей сложности по два «красных», «голубых», и «желтых» дня.
- В воскресенье следите только за объектами белого цвета.
- Всю следующую неделю отдыхайте от наблюдений.

Для чего нужны такие упражнения? Дело в том, что благодаря произведенному вами цветовому отбору вы вызвали в своем мозгу рефлекс выбора и в условиях непринужденной игры освободили органы зрения от избытка напряженности.

ЦВЕТОВОСПРИИМЧИВОСТЬ

Способность различать цвета у всех людей разная. Кто-то видит больше цветовых оттенков, кто-то меньше. Это вполне нормально. Посудите сами, было бы нелепым, если бы художники, всю жизнь занимающиеся комбинированием различных цветовых оттенков, различали только три цвета. Людям других профессий просто-напросто и в голову не придет часами выискивать в окружающей действительности нестандартные цветовые оттенки.

Каждый человек без особого труда может определить, какие цвета ему нравятся больше всего. Для этого достаточно провести ежедневный цветовой отбор, о котором было подробно написано в предыдущем разделе, с небольшим дополнением. Посмотрите свои записи в те дни, когда вам нужно было найти только красные, желтые, синие объекты. Цвет, который доминирует в записях, будет цветом вашего темперамента на сегодняшний день.

Бывает, что окраска предметов не производит на вас никакого впечатления. И даже черно-белое кино вы смотрите с большим интересом, чем цветное. В данном случае все зависит от вашего настроения. Временами возникает пресыщенность цветом. Вам неприятно смотреть на красочные рекламные щиты. Недаром профессиональные фотографы-художники сравнивают воздействие рекламных снимков с ударом хлыста по глазам. Наше зрение бессознательно влечет к ярким цветным картинкам. На экономических факультетах университетов существует предмет «психология рекламы», в котором не последнее место занимает изучение цветового восприятия человека.

Невосприимчивость к каким-либо цветам служит помехой к получению водительских прав. Врачи проверяют степень чувствительности глаз на зеленый, красный и желтый цвета у водителей всех

видов транспорта и уровень распознавания некоторых цветов при минимальной освещенности. Невосприимчивость к зеленому, красному или желтому может стоить жизни как пешеходу, так и водителю. Учитывая то обстоятельство, что автомобиль постепенно перестает быть предметом роскоши в нашей стране, а становится средством передвижения, весьма полезно знать способы повышения чувствительности глаз к различным цветам.

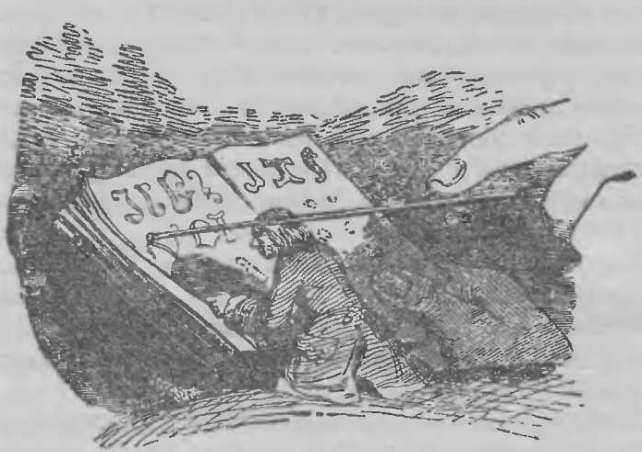
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РАЗВИТИЯ ЦВЕТОВОЙ ЧУВСТВИТЕЛЬНОСТИ

Для выполнения упражнений вам понадобятся акварельные краски. Вы можете приобрести их в магазине или попросить на время у кого-нибудь из знакомых. Лучше всего, если это будет учащийся художественной школы. Попросите его помочь вам указать на допущенные ошибки.

- Прежде всего сделайте пальминг и соляризацию (см. далее соответствующие главы), а затем скажите вашему ассистенту, чтобы из всего многообразия цветовых оттенков красок он выбрал самую голубую, самую желтую и самую красную. На плотном белом листе бумаги проведите простым карандашом шесть параллельных линий так, чтобы расстояние между ними равнялось трем сантиметрам.
- Под наблюдением ассистента закрасьте первый интервал в голубой цвет, третий — в желтый, а пятый в красный цвет. Пока краска сохнет, постарайтесь проследить изменение ее оттенков.
- После этого задача немного усложнится. В небольшой чашечке вам нужно попарно смешать краски. Не забывайте после каждой комбинации промывать чашечку. В результате вы должны получить зеленый и оранжевый цвета. Нанесите их соответственно на

второй и четвертый интервалы. В заключение с двух сторон добавьте по фиолетовой полосе и оставьте лист на просушку. На следующий день с одного конца каждой полосы вырежьте по квадратику со стороной три сантиметра. У вас получится шесть разноцветных фигур. Пронумеруйте каждый квадратик с обратной стороны по порядку чередования полос в направлении от фиолетового. Последним номером будет красный квадратик. Теперь возьмите себе за правило один раз в день раскрашивать карточки в их первоначальном порядке, проверяя последовательность по цифрам на обратной стороне.

Во время прогулок по городу вы можете выполнять упражнение без карточек, наблюдая за витринами цветочных магазинов, фоном рекламных афиш, ассортиментом тканей на прилавках и отмечая богатство цветовых оттенков.



ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ГЛАЗ

Различные нарушения зрения возникают и развиваются незаметно. Появляется ощущение тяжести, рези в глазах, головная боль. Вы начинаете хуже видеть удаленные мелкие предметы, стараетесь сесть поближе к телевизору. Если на эти явления вовремя не обратить внимание, то может развиться *близорукость*. Среди людей, занимающихся различными видами спорта, близоруких намного меньше, чем среди тех, кто ведет малоподвижный образ жизни. Благодатной почвой для возникновения зрительных расстройств является организм, ослабленный перенесенными прежде заболеваниями.

Нарушение зрения часто связано с недостатком ультрафиолетовых лучей. **Необходимо чаще бывать на свежем воздухе с 10 до 16 часов.** Именно в этот период наблюдается максимальная интенсивность ультрафиолетовых лучей.

Немалое значение для хорошего зрения имеет правильное питание. **Пища должна быть особенно богата витаминами A и D.** При недостатке витамина A снижается острота зрения. *Витамин A* содержится в сливочном масле, молоке, яичном желтке,

печени, моркови, хурме, томате, шиповнике и др. Витамин А обеспечивает также сумеречное зрение.

Витамин D содержится в сливочном масле, яичном желтке, сельди.

Мы редко следуем рекомендациям специалистов до тех пор, пока не заметим, что со здоровьем творится что-то неладное. То же самое происходит и со зрением. В результате многие люди страдают теми или иными расстройствами зрения. Самыми распространенными среди них являются близорукость, дальнозоркость и так называемое старческое зрение. Не имея подчас ни малейшего представления о причинах подобного недуга, большинство из тех, кому приходится мириться с ежедневным дискомфортом, который доставляют эти расстройства, непререкаемо убеждены, что избавиться от них невозможно. Это связано прежде всего со смутным представлением о том, что любое расстройство зрения всегда подразумевает органический дефект. Однако специалистам известно, что *представление о неизлечимости аномалии рефракции, то есть преломления света, не вполне соответствует действительности.* Нередко подобные расстройства излечиваются самопроизвольно или принимают иную форму.

Многие из нас с детства помнят основные принципы традиционной теории, объясняющей возникновение дефектов зрения. Считается, что фокусирование глаза на различные дистанции происходит за счет изменения кривизны хрусталика. Пытаясь найти объяснение тому факту, что отклонение от нормы, которое, по этой же теории, вроде бы должно быть неизменным, претерпевает тем не менее значительные изменения, ученые высказывают предположение о том, что кривизна хрусталика может меняться не только с целью приспособления к ясному видению предметов, удаленных на различные расстояния от него, но и для компенсации не-

достатков аккомодации. Например, бытует мнение, что при дальнозоркости все лучи света фокусируются не на сетчатке глаза, а за ней, поскольку глазное яблоко слишком коротко в продольной оси. При близорукости глазное яблоко, напротив, слишком вытянуто в продольной оси, поэтому лучи, исходящие от ближайших предметов, фокусируются на сетчатке, а параллельные лучи, отраженные от удаленных объектов, не достигают сетчатки. Неудивительно, что дальнозоркость и близорукость считаются неустранимыми недостатками зрения. Первая расценивается как врожденное состояние, а вторая — как приобретенный дефект. Исходя из этого предполагается, что исчезновение или уменьшение степени дальнозоркости объясняется изменением кривизны хрусталика, призванным частично или полностью компенсировать врожденную уплощенность глазного яблока. А при наличии близорукости глаз изо всех сил старается увеличить степень выпуклости хрусталика, чтобы добиться более или менее нормального зрения. В действительности же состоянием хрусталика обусловлены лишь незначительные изменения аномалии рефракции (отклонения от нормы нормального преломления лучей) в ранние годы. Что же касается изменений, которые происходят в зрелом возрасте, то ученые до сих пор не смогли отыскать им убедительное объяснение.

Нельзя забывать и о другом распространенном расстройстве зрения — *астигматизме*. Это состояние вызвано зачастую тем, что роговая оболочка правого и левого глаз искривлена не в равной степени, поэтому лучи, исходящие от одной точки, не могут сфокусироваться. Врачи убеждены, что это состояние также неустранимо. Тем не менее астигматизм исчезает и появляется с такой же легкостью, что и иные аномалии рефракции.

Очевидно, что случаи самопроизвольного излечения или уменьшения степени зрительных рас-

стройств свидетельствуют о том, что привычная теория пасует перед реальностью. Спору нет, отдельные исключения из правила лишь подтверждают это правило. Но исключения должны быть отдельными, а не столь распространенными, что иной раз возникает впечатление, что именно полное соответствие традиционной теории близорукости и дальнозоркости является редким исключением. Близорукость и дальнозоркость, подобно астигматизму, могут возникать произвольно. *Основным фактором нормального приспособления к видению предметов на различных расстояниях является не состояние хрусталика глаза, а мышечные усилия, которые прилагаются при разглядывании этих предметов.*

Когда мы пытаемся тщательно осмотреть незнакомый предмет, всегда возникает та или иная аномалия рефракции. Примером тому может служить всем нам знакомое ощущение утомленности, которое зачастую испытываешь в музее из-за длительного напряжения глаз. Заметное влияние на состояние оказывает именно характер объектов, которые мы пытаемся разглядеть. Например, вглядываясь в прихотливые очертания незнакомой местности, изображенной на географической карте, или в контуры убористого витиеватого шрифта, человек может временно стать дальнозорким. Неожиданная вспышка света, стремительная и внезапная смена освещения могут привести к отклонению от нормы, которое иной раз сохраняется неделями и месяцами. Как ни парадоксально, *шум тоже может послужить причиной временного ухудшения зрения.* В тот момент, когда раздается внезапный и резкий звук, зрение всегда мгновенно ухудшается. Примечательно, что привычные шумы не влияют на зрение, а непривычные громкие звуки неблагоприятно отзываются на состоянии глаз. В литературе не раз отмечалось, что при переезде из провин-

ции в крупные города дети нередко начинают страдать различными дефектами зрения, что, по всей видимости, обусловлено новыми и непривычными шумами. Кашель, повышение или понижение температуры тела, боль, изменения температуры воздуха, депрессия, раздражение, приступ гнева, волнение, — все эти факторы сказываются на состоянии глаза и увеличивают степень отклонения от нормы. Спрашивается, чем это чревато? Учитывая темп современной жизни и бремя ответственности, которые приходится взваливать на себя представителям многих профессий, можно с уверенностью сказать, что из-за непостоянства рефракции происходит множество трагедий. Человек, которого неожиданно подвели собственные глаза, рискует не только попасть под автомобиль, оступиться, нанести себе или другому травму неосторожным движением, но и стать виновником серьезной аварии, если он работает на железной дороге, в авиации или на корабле.

Итак, под влиянием временных обстоятельств человек может испытывать напряжение, возникающее при желании разглядеть определенный предмет. Из-за этого возникают аномалии рефракции. Причиной подобного напряжения является типичный стереотип мышления. Мы с молоком матери впитали мысль о том, что без усилий невозможно добиться хорошего результата: без труда не выловишь и рыбку из пруда. Но что такое труд? Глазам свойственно видеть, так же как мозгу свойственно постигать действительность. Отчего у нас возникает уверенность в том, что усилия, которые мы прикладываем при разглядывании и обдумывании, представляют собой нечто большее, чем обычное мышечное напряжение, способное вызвать мигрень, но никак не просветление? В подавляющем большинстве случаев усилия не только совершенно бесполезны, но и способны привести даже

самые стройные мысли и сознательные чувства в полный беспорядок. Ребенка можно заставить вызубрить правило или затвердить наизусть какую-нибудь «абракадабру», но постигнуть этот предмет таким образом он никогда не сможет. Хотя отдельные фрагменты полученных сведений осядут в его памяти, толку от них будет не больше, чем от огромных свалок, которые «украшают» предместья наших городов и скорее осложняют, чем облегчают наше существование. Аналогичным образом, вы можете заставить ваши глаза соответствовать норме. Тут вам поможет хирург. Но со временем зрение все равно начнет ухудшаться, поскольку вредная привычка напрягать мышцы глаза никуда не делась. Крайне редко зрение ухудшается из-за неправильного строения глаза или приобретенного дефекта. **Из двух совершенно здоровых людей один человек сохраняет зрение в течение всей жизни, а другой начинает его терять в раннем детстве не потому, что у них разные глаза, а из-за того, что первый смотрит на предметы без усилия, а второй — нагружает глаза постоянным напряжением.**

При нормальном зрении человек никогда не старается сосредоточить свой взгляд на определенной точке. Если удаленность объекта от глаз или тусклое освещение не позволяют человеку отчетливо увидеть какую-то деталь, взгляд автоматически перемещается на другую, видимую точку пространства. Люди с нормальным зрением не сосредоточивают внимание на смутно различимом объекте и не штурмуют его пристальным взглядом. Как только человек начинает прилагать усилия для того, чтобы разглядеть эту точку, он теряет нормальную зрительную способность. Мы можем без напряжения разглядывать звездное небо, но стоит нам сосредоточить внимание на подсчете светящихся точек, составляющих отдельное созвездие, как мы

спонтанно становимся близорукими. Таким образом, *именно потуги разглядеть удаленные объекты мешают их разглядеть.* Иными словами, напрягать глаза следует лишь тому, кто желает не увидеть. Если человек совершает какие-то особые операции для того, чтобы различить удаленный предмет, он допускает роковую ошибку. Мышцы, ответственные за изменение формы глазного яблока, автоматически реагируют на сигналы мозга, и дополнительные сознательные усилия способны лишь помешать их работе. Любое незапрограммированное природой движение глазных мышц или разглядываемого объекта вызывает те или иные помехи. Наглядным примером того, что идеальное видение движущегося объекта невозможно, является кино. Если объект движется достаточно медленно, мы не испытываем особых затруднений при слежении за его перемещениями. Незначительные движения глазного яблока не оборачиваются серьезными аномалиями рефракции. Однако если объект передвигается крайне быстро, подобно кадрам на кинопленке, мы не можем его отчетливо разглядеть. Получается, что движущиеся картинки кинематографа мы, по существу, никогда не видим в движении. Вообще, видение является пассивным процессом.

Глаза, несомненно, занимают главенствующее положение среди органов чувств. И только нашим особым пристрастием к зрению можно объяснить то обстоятельство, что видение кажется нам более сознательным процессом, нежели осязание, восприятие звука и вкуса. В действительности же глаза функционируют не менее бессознательно, чем уши и кожные рецепторы. Идеальное зрение не требует никаких хлопот, разве только тех, которые связаны с усвоением утраченного навыка расслабления глаз. Окружающий мир не предъявляет глазам никаких претензий, не бросает им вызов, а просто

ждет того, кто способен освободиться от шор и оглянуться вокруг.

Слово «расслабление» не должно сбивать нас с толку. Да, мышцы тела никогда не находятся в состоянии полного покоя, поскольку в противном случае остановилось бы сердце и прекратились бы все жизненные процессы. Мозг не прекращает своей деятельности и во сне, вернее сказать, степень его активности в период короткого сна с быстрыми движениями глаз под веками даже превышает уровень его активности в бодрствующем состоянии. Все это так. Но нормальным состоянием нервов органов чувств — глаз, ушей, осязательных и вкусовых рецепторов — является как раз покой. Они могут быть задействованы в процессе восприятия сигналов, поступающих извне, но не способны действовать самостоятельно. Немного утрируя, можно сказать, что зрительный нерв, сетчатка глаза и зрительные центры мозга пассивны точно так же, как ногти на пальцах рук и ног. Их строение не позволяет сознательно манипулировать ими. Поэтому стоит нам приложить хотя бы незначительные сознательные усилия, как от остроты зрения не остается и следа.

Где же гнездится порочная склонность к намеренному напряжению глазных мышц? Не нужно быть семи пядей во лбу, чтобы догадаться, что источником этой привычки является мозг. Любая, даже спонтанная мысль об усилии преобразуется в нервный импульс, который получают мышцы глаза — и тут же напрягаются. В результате форма глазного яблока отклоняется от нормы, а чувствительность зрительного центра заметно снижается. Отсюда можно сделать единственный *правильный вывод: для избавления от лишних усилий необходимо избавиться от мыслей об этих усилиях.* Любое психическое напряжение приводит к сознательному или бессознательному напряжению глазных

мышц. Так что хороший аутотренинг и особые методы самогипноза, о которых мы поговорим ниже, нельзя воспринимать как дополнение к комплексу основных упражнений. Ведь проблема коренится именно в психологической установке. Даже ложь плохо сказывается на зрительных способностях. Не случайно в народе говорят, что у враля бегают глаза. Когда человек лжет или оказывается жертвой обмана, зрение его ухудшается, поскольку подобную ситуацию нельзя не отнести к разряду стрессовых. А психическое напряжение способно преобразиться в различные виды мышечного напряжения. Об этом известно с древности. Ныне сведения, доставшиеся нам в наследство от предков, подкреплены научными данными, полученными специалистами по психосоматической медицине, то есть по той отрасли медицины, которая изучает связь между душой (психикой) и телом (сома). Каждой аномалии рефракции соответствует определенный вид напряжения. Таким образом, напряжение, повинное в возникновении аномалии рефракции, отличается от тех видов напряжения, которые вызывают косоглазие, катаракту, глаукому, амблиопию, воспаление конъюктивы глаза, заболевания зрительного нерва или сетчатки. И вот *лекарством от этого болезненного напряжения является расслабление.*

Что происходит при напряжении глазных мышц, помимо изменения формы глазного яблока? Из-за чрезмерного напряжения глаз начинает испытывать дефицит кровоснабжения. Здоровье глаза напрямую зависит от крови, а кровоснабжение — от состояния психики. Если человек находится в спокойном состоянии, не подвержен возбуждению или напряжению, мозг исправно снабжается должным количеством крови, а это позволяет, в свой черед, исправно питать кровью зрительный нерв и зрительные центры. При таких условиях зрение не

причиняет нам никаких хлопот. Но как только состояние психики меняется в худшую сторону, следом за этим нарушается и кровообращение, а значит, зрительный нерв и зрительные центры не получают кровь в нужном объеме. Это может показаться странным и неожиданным, но человек действительно может сознательно провоцировать ухудшение кровоснабжения, поскольку способен вызывать мысли, чреватые стрессом или напряжением. Однако если нам удается нарушать кровоснабжение, то никто не в силах помешать нам и улучшить его с помощью тех же мыслей. Мы можем сознательно думать о том, что помогает восстановить нормальное зрение и избежать аномалий рефракции. Это не означает, что нам по силам заставить себя разглядеть какой-то предмет, но, *научившись управлять определенными мыслями, мы окажем косвенное влияние на процесс видения.*

И в самом деле, любому человеку не составит особого труда вызвать у себя или у другого аномалию рефракции, косогласие, различные абберации зрения и т. п. Отчего же нам не попытаться исправить положение? Нам же известно, что источником любой зрительной аномалии является не что иное, как мысль, точнее неверная, ненужная, вредная мысль, от которой так сложно и так необходимо избавиться. Если мы овладеем приемами, которые позволят нам освободиться от этой мысли, то сложнейшую аномалию рефракции можно будет исправить за доли секунды, — человек сумеет излечить себя от косоглазия и снизить степень слепоты, вызванной амблиопией. Впрочем, стоит отметить, что сиюминутное расслабление, не подкрепленное регулярными тренировками, приносит лишь сиюминутный эффект. На стойкий результат можно надеяться только при постоянной релаксации. Главное помнить, что расслабления нельзя добиться, прикладывая усилия. Ведь это был бы уже нонсенс. Ка-

залось бы, понять это совсем не трудно, но привычка подчас быстро берет свое, и тренировка, рассчитанная на релаксацию глазных мышц, превращается в ряд более или менее мучительных усилий. Пока мы идем на поводу у этой привычки и продолжаем бессознательно думать, что расслабиться можно, только собравшись с силами, глаза лучше видеть не станут.

Необходимо помнить, что работа глаз основана на различии между светлым и темным, крупным и мелким, прямым и изогнутым, глубоким и плоским, близким и далеким. **Глаз заинтересован в свете, между тем как мозг — в темноте.** Именно поэтому мы расслабляем мозг с закрытыми глазами. Наибольшую остроту зрения обеспечивают нервные ямки зрительного центра. Эти конусовидные нервные клетки можно с полным правом назвать ловцами света. Они охотятся за солнечными лучами, падающими на объект, который мы разглядываем. Эти нервы позволяют передавать в мозг точнейшее изображение, которое затем подвергается нашей интерпретации, то есть толкованию. Зрительные ощущения можно уподобить голоду, гневу или удовольствию. Управлять этой способностью и контролировать это ощущение мы не в силах. Вызвать у себя естественное чувство голода нелегко, но можно. Для этого достаточно представить аромат или вид вашего любимого блюда. Подобные воображаемые образы вызывают определенные ощущения, влияющие, в свою очередь, на работу организма. Таким же образом вы можете косвенно влиять на состояние ваших глаз.

- Попробуйте проделать следующее упражнение. Расположитесь с удобством на кресле или стуле и без лишней спешки, спокойно взгляните на удаленный предмет, контуры которого не можете различить с должной четкостью. Затем прикройте глаза ладоня-

ми и припомните какую-нибудь приятную сцену из своей жизни, прекрасный морской пейзаж или ландшафт в живописной местности, где вам однажды посчастливилось побывать. Теперь взгляните на интересующий вас предмет. Его очертания предстанут перед вами в более четком виде, поскольку вам удалось ненадолго расслабить глазные мышцы.

Подводя итог сказанному, можно отметить, что **в основе дефектов зрения лежит напряжение, которое может быть психическим, нервным, эмоциональным и связанным с нарушением биоритма.** Глаза являются своеобразным барометром плохого или хорошего самочувствия. Здоровый глаз в расслабленном состоянии функционирует нормально. Подобно фотокамере, он уплощается при рассматривании удаленных объектов и удлиняется в оси при рассматривании объектов, расположенных поблизости. Только напряжение мешает глазу изменять подобным образом свою форму. Пытаясь компенсировать этот недостаток, мы вооружаем глаза очками, которые выполняют функцию глазных мышц. В результате глазные мышцы слабеют еще больше, и зрение начинает неуклонно ухудшаться. Для того чтобы сохранять свои способности, любой орган должен находиться в деятельном состоянии. Если его функции выполняет иное устройство, то организм, стараясь приспособиться к работе в новых условиях, отказывается от естественных механизмов изменения формы глазного яблока. Поэтому **лечение и оздоровление глаз подразумевает возвращение к первоначальному, естественному состоянию.** Упражнения, с помощью которых вы можете осуществить этот переход, не имеют никаких противопоказаний. Выполняя их, вы не должны изнурять свои глаза. Главное, тренировать их регулярно и понемногу, чтобы со временем эти тренировки вошли в привычку, подоб-

но утренним водным процедурам. Если вы приучите себя следить не только за своей внешностью, но и за своими глазами, то зрение никогда вас не подведет. Совсем не обязательно выполнять весь указанный комплекс упражнений, включая аутогенную тренировку. Вы можете выбрать те упражнения, которые приносят вам наибольшую пользу. Но уж если вы их выбрали, то постарайтесь выполнять их регулярно и тщательно. В противном случае тренировка не будет иметь смысла.

- Проще всего достигнуть расслабления глаз, прикрыв веки на более или менее длительный срок. Пока глаза закрыты, следует вызывать в воображении какие-нибудь приятные и успокаивающие картины. Этот метод служит средством первой помощи, поэтому с него стоит начинать любые тренировки. Большинству людей помогает простое прикрывание век. Чередуя отдых с просмотром экрана, на котором изображены буквы, можно добиться определенных результатов.

В редких случаях удается полностью нормализовать зрение с помощью одного этого метода. Но уповать только на него было бы наивно. Некоторое количество света все-таки пробивается и сквозь закрытые веки. Наибольшей степени релаксации можно достигнуть, полностью исключив доступ света к глазам.

С этой целью используется прием *пальминга*, который настолько эффективен и так хорошо зарекомендовал себя, что все люди время от времени, сами того не ведая, прибегают к нему. Несколько упрощенно можно описать его как прикрывание глаз ладонями. Но даже в этом случае зрительные центры остаются в возбужденном состоянии, а глаза могут по-прежнему напрягаться. Поэтому вместо ровной темной поверхности человек видит иг-

ру света и цвета, напоминающую переливчатые перемещения разноцветных стеклышек в тубусе калейдоскопа. Порой эти узоры бывают настолько яркими и зримыми, что возникает ощущение, будто и впрямь видишь их. Если вы хотите получить общее представление о состоянии своих глаз, то обратите пристальное внимание на эти световые эффекты и иллюзии. Как правило, чем многочисленнее и ярче подобные аберрации, тем хуже зрение. Некоторые неблагоприятные психические и физиологические факторы, например утомление, голод, гнев, волнение, бессонная ночь накануне, депрессия и головная боль, не позволяют с легкостью добиться желаемого результата: увидеть ровное темное пространство. Впрочем, благодаря специальной методике, учитывающей всю последовательность тренировки, вы наверняка сможете с успехом проделать это упражнение.

ПАЛЬМИНГ

- Исходное положение: выпрямите пальцы одной руки и положите ладонь на лицо. Мизинец другой руки разместите поперек основания четырех вытяну-

Рис. 3. Пальминг

тых пальцев руки, лежащей на лице. При этом обе руки скрещиваются в виде перевернутой галочки, напоминающей греческую букву «дельта», лишенную нижней перекладины. Место пересечения оснований мизинцев образует нечто вроде дужки очков, которая должна располагаться там, где и положено находиться настоящей дужке очков, а именно на переносице (рис. 3). При этом впадины ладоней лягут таким образом, что окажутся над орбитами глаз. Во время выполнения упражнения глаза следует держать закрытыми. Не напрягайте пальцы, расслабьте запястья и локти. Для того чтобы добиться должного расслабления, укрепите локти на коленях или на крышке стола. Шея должна находиться на одной прямой с позвоночником. Можно положить на колени подушку и упереть локти в ее мягкую поверхность, чтобы избежать неприятных ощущений. Если вам необходимо наклониться вперед, согнитесь в талии, не искривляя при этом шею и позвоночник. Каждый человек особым образом располагает на лице свои ладони. Не старайтесь точно следовать рекомендациям. Лучше выберите наиболее приемлемое и удобное для вас положение. По мере выполнения упражнения световые эффекты и иллюзии постепенно исчезнут.

Цель пальминга заключается в том, чтобы обеспечить покой и отдых наиболее активному органу чувств — глазам. Расслабляя мышцы глаз, это упражнение одновременно активизирует их нервные клетки. При этом снимается напряжение с тех мышц, которые оттягивают глаза в ту или иную сторону, нарушая их синхронную работу. Вместе с тем вы наполняете дополнительной энергией зрительный нерв и нервы сетчатки. Не пытайтесь осознанно ощутить свои глаза во время выполнения упражнения, поскольку ими все равно невозможно управлять волевым усилием, точно так же, как сердцем или печенью. Если же вы постараетесь про-

делать мысленное усилие, то попросту испортите всю процедуру. Не обращайте внимания на пятнышки, блестки и цветные круги, которые плывут перед закрытыми глазами, не сосредоточивайте и не фокусируйте на них свой взгляд. Лучше вообразить красивые и спокойные ландшафты. Вот река медленно и размеренно несет свои темные воды, огибая покатые берега, на которых зеленеют кусты плакучей ивы, словно купающей свое отражение в водной глади. Вот нескошенные луга простираются до самого горизонта, и, приподнимаясь над ними, вы можете увидеть далекий изгиб земли, залитый ласковыми и мягкими лучами солнца.

Для того чтобы отвлечься от игры света перед глазами, можно использовать специальные методы самогипноза и аутотренинга, описанные ниже.

Пальминг следует проводить регулярно, небольшими порциями. Достаточно в течение десяти секунд расслабить глаза, прикрыв их ладонями, и вы ощутите прилив сил даже в разгар трудового дня. *Правильно выполненное упражнение гарантирует идеальную релаксацию глазных мышц.* Если вам удастся достигнуть этого состояния и увидеть перед собой совершенно темное пространство, то ваш успех не замедлит сказаться на качестве зрения. При этом можно ожидать стойкого и долговременного лечебного эффекта. *Наряду с повышением степени остроты зрения вы отметите исчезновение болевых ощущений в области глаз, головных болей, мигреней и иных болевых синдромов, связанных с напряжением.* Чем значительнее расслабление, достигнутое во время выполнения упражнения, тем продолжительнее благотворное воздействие этой тренировки. Если пальминг производится недостаточно хорошо, он приносит лишь кратковременные результаты. Впрочем, лишь немногие люди способны с первого раза освоить этот, казалось бы, простейший метод. Поэтому не отчаивайтесь, если

вам не удастся сразу добиться желаемого эффекта. В конце концов, даже самое незначительное расслабление глазных мышц равносильно первому шагу на пути полной релаксации. Так что второй шаг доставит вам куда меньше хлопот. Ведь труднее всего сдвинуть камень с насиженного места, а катить его по ровной дороге уже гораздо проще.

Необходимо отметить, что некоторым людям не удается даже с помощью усердных и регулярных упражнений добиться хоть сколько-нибудь значительных результатов. В большинстве случаев человек способен освоить метод пальминга, призвав на помощь аутотренинг, но если и аутотренинг не помогает, то лучше отказаться от этого упражнения. Не исключено, что причиной неудач является укоренившаяся привычка к неправильному зрению, поэтому столь «активный» пальминг может повредить глазам, вместо того чтобы принести им пользу.

СОЛЯРИЗАЦИЯ, ИЛИ ЛЕЧЕНИЕ СОЛНЕЧНЫМ СВЕТОМ

Солнечный свет необходим глазам не меньше, чем покой и расслабление. И это неудивительно, ведь мы видим благодаря нашему светилу. Солнце питает глаза, насыщает их светом, силой и здоровьем. Имеются сведения о том, что пациентам, страдающим серьезными заболеваниями глаз, удалось значительно улучшить зрение благодаря тому, что они смотрели широко открытыми глазами на солнце во время заката. Если хорошенько вдуматься, понимаешь, что в этом нет ничего удивительного и парадоксального. Глаза — это орган, созданный в мастерской природы для восприятия света. Свет нужен глазам для того, чтобы видеть. И никто не станет спорить с тем, что видят глаза

при свете куда лучше, чем в потемках. Чем слабее зрение, тем большее количество света необходимо глазам. Люди, пользующиеся бифокальными очками, зачастую отмечают, что могут читать на улице в погожий день газетные статьи, набранные мелким шрифтом, между тем как при искусственном освещении не способны разобрать даже крупные заголовки. По мере укрепления глаз потребность в интенсивном освещении идет на убыль. Однако даже здоровые глаза утомляются, если вам приходится читать при слабом освещении, держа книгу или газету близко к лицу. Вне зависимости от вида напряжения, которому подвергаются глаза в ходе выполнения тех или иных задач, они нуждаются в интенсивном, прямом освещении. **Отраженный, рассеянный или тонированный свет вреден для глаз.** Если вы не можете по тем или иным причинам устроить хорошую иллюминацию у себя в квартире, то хотя бы компенсируйте недостаток света оздоравливающими и успокаивающими солнечными ваннами. Ослабленные глаза зачастую не могут переносить воздействие солнечных лучей, хотя именно они способны укрепить глаза. В таком случае постарайтесь подготовить глаза к свету, глядя на свободный от солнца, но достаточно яркий участок неба. Постепенное укрепление нервов сетчатки глаз с помощью солнечных ванн избавит вас от неприятных и болевых ощущений, которые вы испытываете при попадании на сетчатку интенсивного солнечного света. **Пользуйтесь любой возможностью для того, чтобы подставить глаза под лучи солнца.** Если погодные условия позволяют проводить соляризацию, постарайтесь начинать каждый день с солнечных ванн. Помните, что глаза, напоенные солнечным светом, всегда блестят здоровьем и сверкают от удовольствия.

Глаза, излишне чувствительные к солнечному свету, подобны тепличным растениям. Защищая

глаза от солнечных лучей с помощью специальных очков, мы оказываем им поистине медвежью услугу. Куда лучше приучить их к яркому солнечному свету. Боль, которая пронзает глаза в тот момент, когда вы подставляете их под яркие лучи солнца, обусловлена не столько интенсивностью освещения, сколько неожиданным изменением силы света. В этой ситуации необходимо успокоить и расслабить глаза.

Первое упражнение

◈ Прежде всего снимите очки. Расположитесь неподалеку от дерева или дома, отбрасывающего тень. Поставьте одну ногу на край теневого участка, а другую ногу — на солнечный участок. Теперь закройте глаза и, сделав глубокий вдох, начинайте поворачивать голову из стороны в сторону таким образом, чтобы закрытые глаза охватили попеременно оба участка, перемещаясь из тени на свет и наоборот. Голову при этом следует поднять достаточно высоко, чтобы солнечные лучи били прямо в промежуток между краями сомкнутых век. Совершая повороты, повторяйте: «Солнце пришло, солнце ушло», дублируя голосом чередования света и тени. Повороты следует производить до тех пор, пока закрытые глаза не перестанут вздрагивать от боли.

Второе упражнение

◈ Выполнив первое упражнение, встаньте прямо, направив лицо в сторону солнечного света. Глаза следует держать закрытыми. После непродолжительной паузы вы начинаете свободно, без напряжения поворачивать голову и корпус влево и вправо, приподнимаясь на носках и повторяя: «Солнце проходит мимо меня налево, затем возвращается направо, опять уходит влево» и т. д. Ваши мысли, или правильная

психологическая установка во время проведения процедуры соляризации имеет большое значение. Слова отвлекают вас от солнечных пятен и позволяют вам избавиться от склонности фокусировать на них свой взгляд. Пусть солнце проходит мимо вас.

Третье упражнение

Когда веки перестанут вздрагивать от солнечного света и вы заметите, что у вас уже не возникает потребности щуриться всякий раз, как солнечные лучи касаются ваших глаз, следует перейти к следующему упражнению.

- Прикройте один глаз ладонью таким образом, чтобы ни один лучик света не мог пробиться сквозь тесно сомкнутые пальцы. При этом ладонь не должна препятствовать движениям закрытого глаза или давить на него. Начинайте делать повороты, глядя свободным глазом вниз, скользя взглядом по земле возле ног и постоянно моргая. Подняв голову и локоть, поворачивайтесь из стороны в сторону, быстро моргая и глядя прямо на солнце. Наверняка вы испытаете изумление, как только заметите, что солнце не причиняет боли вашим глазам, какими бы чувствительными они ни были. Закончив упражнение, рассчитанное на один глаз, повторите его, закрыв другой. И в заключение выполните упражнение в третий раз, отняв ладони от обоих глаз и направляя закрытые глаза прямо в сторону солнечного света. Теперь вы можете завершить прием солнечной ванны. В глазах буквально рябит от солнечных пятнышек, штрихов, точек и черточек. Поэтому спрячьтесь в тени и проделайте пальминг, выделив на его выполнение в два раза больше времени, чем отняла у вас соляризация.

Когда ваши глаза начнут воспринимать солнечный свет безо всякого напряжения, вас охватит приятное ощущение физического комфорта, вы по-

чувствуете целительную силу и энергию солнца. Вы сможете достигнуть состояния легкости и спокойствия.

С физиологической точки зрения, укрепление нервов сетчатки, чрезмерно чувствительной к солнечному свету, — крайне полезное предприятие. Благодаря этим упражнениям глаза обретают способность безболезненно реагировать на солнечные блики, которые отбрасывает поверхность воды, витрины на улице, зеркала, окна домов и искрящийся снег зимой. Одного этого достаточно, чтобы заняться тренировкой сетчатки глаз. Если же принять во внимание возрастающую остроту зрения, то солнечные ванны можно без всякой натяжки назвать бесценными. Необходимо раз и навсегда уяснить, что *солнце не может навредить глазам, а, напротив, способствует поддержанию нормального состояния глаз, укрепляет ослабленные глаза, активизирует обмен веществ и очищает глаза от шлаков.* Глаза, страдающие от недостатка солнечного света, выглядят бледными и блеклыми, в отличие от глаз, наполненных энергией солнечных лучей. Никакой другой препарат, в том числе и косметический, не способен наделить глаза живостью, красотой и блеском, какие дарует ему щедрое солнце.

В наших северных широтах солнце — редкий гость. Зима, которая растягивается на четыре, а то и на пять месяцев, не радует глаз солнечными пейзажами. Чаще всего небо затянуто пеленой морозного тумана или серых облаков. Лучи солнца, которым удается прорвать эту сумрачную завесу, едва ли могут посоперничать со светом обычного уличного фонаря. Утро похоже на вечер, а вечер наступает сразу же после утра. А те редкие солнечные деньки, которые все же случаются в январе или феврале, конечно, не могут компенсировать острый дефицит света, типичный для жителя се-

веро-западной части России. Для того чтобы частично искупить этот недостаток, можно приобрести лампу мощностью 260 ватт с рефлектором. Разместив лампу на расстоянии около одного метра от лица, можно устроить некое подобие сеанса соляризации. В этом случае упражнение следует выполнять точно так же, как под лучами настоящего солнца. Конечно, никакая, даже самая мощная, лампа не сможет заменить той звезды, благодаря которой существует наша Солнечная система и жизнь на Земле. Однако занятия соляризацией с помощью мощной лампы все же лучше, чем ничего.

ПЕРЕМЕЩЕНИЕ И РАСКАЧИВАНИЕ

Когда человек с нормальным зрением рассматривает вблизи или в отдалении текст, набранный мелким шрифтом, у него может возникнуть иллюзия того, что буквы вибрируют или двигаются в различных направлениях: из стороны в сторону, вверх и вниз или по вертикали. Перемещая взгляд с одной буквы на другую, человек невольно замечает, что вся строка или проверочная таблица, на которой изображены буквы, начинает колебаться у него перед глазами. Иллюзия подобного колебания возникает из-за перемещения самого глазного яблока. При этом всегда кажется, что рассматриваемый объект движется навстречу взгляду или в направлении, противоположном движению взгляда.

Так называемое перемещение не является результатом поворота глазного яблока, а представляет собой следствие вибрации нервов сетчатки внутри глаза, в особенности нервов зрительного центра. Сознательно вызвать вибрацию этих нервов невозможно. Они вибрируют сами по себе при условии, что находятся в расслабленном состоянии.

Люди, обладающие нормальным зрением, редко обращают внимание на эту оптическую иллюзию и, скорее всего, попросту не замечают какого-либо колебания. Между тем этот визуальный эффект является в известном смысле показателем здорового зрения. По крайней мере, при несовершенном зрении буквы на проверочной таблице кажутся неподвижными или совершают мнимые передвижения в том же направлении, что и взгляд. Известно, что глаз не в состоянии фиксировать одну точку пространства более доли секунды. Если человек пытается проделать эту операцию, глаза начинают напрягаться, и, как следствие, зрение ухудшается. В этом легко убедиться, приложив определенные усилия для того, чтобы сфокусировать взгляд на отдельном фрагменте буквы, изображенной, например, на проверочной таблице или обычном листе бумаги. Вне зависимости от степени остроты зрения, вы скоро заметите, что очертания буквы расплываются перед глазами. Порой усилия, которые вы прилагаете для того, чтобы удержать в поле зрения именно данный фрагмент буквы, вызывают у вас болевые ощущения. Что ж, в этом нет ничего необычного. Пытаясь сфокусировать взгляд на этой точке, мы полагаем, что ценой напряжения и даже боли удерживаем ее в центре поля зрения. Однако на деле взгляд постоянно бессознательно перемещается. И движения глаза при этом столь стремительны, что у нас складывается впечатление, что мы видим все объекты одновременно.

В нормальном состоянии глаз способен перемещаться со скоростью, которую невозможно зафиксировать с помощью такого медицинского прибора, как офтальмоскоп. Этот инструмент предназначен для исследования дна глазного яблока и выглядит как специальное зеркало с отверстием в центре. Вы наверняка видели нечто подобное в кабинете глаз-

ного врача, хотя современные и более сложные офтальмоскопы выглядят несколько иначе, поскольку они оснащены оптической системой и имеют собственный источник света. При наличии нормального зрения человек может без напряжения, в условиях тусклого освещения и с расстояния 3—4 м, прочитать ряд букв, составляющих нижнюю строку проверочной таблицы. Для того чтобы опознать эти буквы, глазу необходимо совершить по меньшей мере четыре перемещения по каждой из них. Осмотр целой строки требует от глаз около семидесяти перемещений в течение долей секунды. Между тем как для того, чтобы охватить взглядом площадь размером с киноэкран, включая все детали живой сцены, глазу придется совершить уже тысячи подобных перемещений за столь же ничтожный срок. А скорость перемещений глаза при просмотре кинофильма трудно и вообразить, настолько она велика.

Дело не исчерпывается тем, что человеческий глаз, равно как и мозг, способны совершать действия с подобной скоростью, не прикладывая никаких усилий и не обременяя себя напряжением. Тут действует и обратная закономерность: двигаться с такой скоростью глаза способны только при условии, что они и мозг находятся в состоянии покоя. Разумеется, любое движение глаза оборачивается аномалией рефракции, но быстрые движения с короткой амплитудой вызывают лишь незначительные аномалии. Как правило, подобные перемещения настолько стремительны, что отклонение от нормы даже невозможно зафиксировать, и заметить его можно только в том случае, если глаз совершает не более 4—5 движений в секунду. Иными словами, при перемещениях глаза в нормальном состоянии не возникает никакой аномалии рефракции. *Чем выше скорость бессознательного движения глаз, тем острее и четче зрение.* Напря-

жение и вызванные им искажения появляются лишь тогда, когда человек сознательно обращает внимание на перемещения своих глаз.

Нормальное зрение немыслимо без постоянного движения глаз. Это перемещение может служить живым воплощением идеи психологического контроля, необходимого для сохранения нормального зрения. Только при идеальном контроле человек способен увидеть тысячи вещей за доли секунды. Сверх того, каждый предмет, оказавшийся в данный миг в поле зрения, необходимо не только различить, но и осмыслить. Учитывая то обстоятельство, что человек, по воле природы, не может думать о двух вещах одновременно, процесс зрения можно назвать одним из самых сложных. При наличии дефектов зрения человек старается совершить невозможное: пристально смотреть на одну точку в течение определенного промежутка времени. Глядя на знакомую букву и не различая ее, он начинает прикладывать все большие усилия для того, чтобы разобрать, что же написано в таблице. Подобное целенаправленное напряжение только усугубляет его недуг.

Одним из наиболее эффективных методов оздоровления глаз является сознательное подражание технике перемещения, первоначально разработанной природой. Человеку необходимо осознанно повторять раскачивания и колебания, которые наблюдаются при перемещении глаз. Это упражнение оказывает благотворное воздействие на глаза с любым дефектом и даже на здоровые глаза. В условиях несовершенного зрения упражнения на перемещение, выполняемые правильно и регулярно, позволяют расслабить глаза не меньше, чем пальминг и соляризация. Кроме того, под влиянием такой тренировки аномалии рефракции непременно исчезают или становятся менее выраженными.

Здоровый глаз никогда не пытается удержать точку в фокусе больше доли секунды. При перемещении к очередной точке фиксации прежняя точка различается хуже. Теперь представим себе, что глаз перемещается гораздо медленнее, чем ему положено. Взгляд еще не успел переместиться к новому объекту, а точка прежней фиксации уже находится вне фокуса и различается нечетко. Таким образом и возникает дефект зрения. Эти факты легли в основу метода лечения с помощью перемещений глаза.

- Иллюзии раскачивания можно добиться с помощью предварительной релаксации и пальминга. Чередуя расслабление с попытками совершить перемещения, можно значительно улучшить качество зрения в течение нескольких недель. Перемещения можно совершать медленно и быстро, в зависимости от состояния зрения. Скорее всего, на первых порах следует отдавать предпочтение неторопливым движениям, поскольку стремление двигать глазами быстро может вызвать нежелательное напряжение. По мере улучшения зрения скорость перемещений рекомендуется увеличивать.
- Если создание иллюзии колеблющейся буквы, изображенной на листе бумаги, дается вам с трудом, вы можете воспользоваться методом мысленного раскачивания объекта, который является своего рода подготовительным психотренингом. Чередование этого психотренинга с попытками реального раскачивания и перемещения может дать неплохой результат в течение непродолжительного срока. По мере углубления состояния релаксации амплитуду мысленного раскачивания можно сокращать до тех пор, пока вы не обретете способность раскачивать букву размером с точку в газете.

Любопытно отметить, что при любом виде аномалии зрения откорректировать рефракцию с по-

мощью этого метода удается за доли секунды, если упражнение выполняется правильно. Сказанное не означает, что человек может в самое ближайшее время констатировать, что его зрение улучшилось. Речь идет о том, что вы способны за короткий срок достигнуть той степени расслабления глаз, которая необходима для проведения других упражнений.

Стоит повторить, что единственной причиной возможной неудачи при выполнении этого упражнения является напряжение, поскольку иные люди стараются изо всех сил добиться эффекта раскачивания. Впрочем, все усилия пропадают втуне. Почему? Да потому что раскачивание происходит не по команде сознания, а бессознательно. Этот мышечный акт совершается под влиянием двигательного импульса. Само по себе раскачивание не дарует вам расслабление, но наличие этого эффекта указывает на то, что расслабление было достигнуто предварительно. Иными словами, данный эффект служит индикатором расслабления и одним из немногих естественных «измерительных приборов», с помощью которого можно определить степень релаксации. Для достижения этого эффекта рекомендуется выполнять следующие упражнения.

Первое упражнение

- Посмотрите на определенную букву, изображенную на проверочной таблице (рис. 4).
- Переведите взгляд на другую букву, изображенную в той же строке проверочной таблицы, но находящуюся в отдалении от первой буквы. При этом первая буква должна различаться хуже.
- Вновь посмотрите на первую букву таким образом, чтобы теперь вторая буква различалась хуже.
- Попеременно смотрите на обе буквы в течение нескольких секунд. Переводите взгляд с одной буквы

Рис. 4. Таблица для проверки остроты зрения.

на другую. Следите за тем, чтобы всякий раз буква, которая находится вне фокуса, различалась хуже.

После выполнения этого упражнения вы сможете гораздо лучше различать обе буквы. У вас возникнет ощущение, что буквы раскачиваются из стороны в сторону, двигаясь навстречу взгляду, то есть в направлении, противоположном направлению взгляда.

Второе упражнение

- Взгляните на крупную букву, изображенную на проверочной таблице.
- Расположившись на приличном расстоянии от проверочной таблицы, взгляните на букву размером поменьше. Вы замечаете, что очертания крупной буквы стали нечеткими.
- Теперь вновь взгляните на крупную букву, и вы сможете куда лучше различить ее очертания.
- Выполните это упражнение шесть раз.

Если вам удалось выполнить данное упражнение правильно, то вы сможете гораздо лучше различать обе буквы, и вам покажется, что проверочная таблица раскачивается по вертикали.

Третье упражнение

Благодаря вышеописанным упражнениям на перемещение вы сможете на миг различить определенную букву, изображенную на проверочной таблице. Для того чтобы добиться более стойкого лечебного эффекта, следует усвоить приемы перемещения взгляда от верхней части буквы к ее нижней части. При этом вы должны лишь смутно различать ту часть, которая находится не в фокусе. Таким образом возникает иллюзия раскачивания буквы.

- Выберите взглядом точку, удаленную от верхней части буквы. Сфокусируйте на ней взгляд таким образом, чтобы нижняя часть буквы различалась лишь смутно.
- Теперь выберите взглядом точку, удаленную от нижней части буквы. Сфокусируйте на ней взгляд таким образом, чтобы верхняя часть буквы различалась лишь смутно.
- Выполните это упражнение шесть раз.

Если вы выполняете данное упражнение правильно, то у вас возникает впечатление, что буква раскачивается по вертикали. Вместе с тем вы обязательно заметите, что зрение улучшилось. Если вы не смогли добиться успеха, постарайтесь расслабить глаза, проведите пальминг и повторите попытку.

Аналогичные перемещения взгляда можно практиковать и в горизонтальной плоскости, имитируя раскачивание буквы из стороны в сторону. Для этого необходимо лишь поменять плоскость перемещения.

- Выберите взглядом точку, удаленную от левой части буквы. Сфокусируйте на ней взгляд таким образом, чтобы правая часть буквы различалась лишь смутно.
- Теперь выберите взглядом точку, удаленную от правой части буквы. Сфокусируйте на ней взгляд таким образом, чтобы левая часть буквы различалась лишь смутно.
- Выполните это упражнение шесть раз.

Четвертое упражнение

- Расположитесь напротив проверочной таблицы на таком расстоянии, чтобы вы могли без напряжения различать определенную букву. Если вы страдаете близорукостью, то оптимальная дистанция может составить 20—30 см.
- Выберите взглядом точку, удаленную от верхней части буквы. Сфокусируйте на ней взгляд таким образом, чтобы нижняя часть буквы различалась лишь смутно.
- Теперь выберите взглядом точку, удаленную от нижней части буквы. Сфокусируйте на ней взгляд таким образом, чтобы верхняя часть буквы различалась лишь смутно.
- Закройте глаза и постарайтесь представить, что вы перемещаете взгляд от нижней к верхней части буквы и наоборот.

- Откройте глаза, посмотрите на стену или любую другую поверхность, лишенную узоров, которые могут привлечь ваше внимание. Постарайтесь с открытыми глазами представить, что вы перемещаете взгляд от нижней к верхней части буквы и наоборот.
- Снова выберите взглядом точку, удаленную от верхней части буквы. Сфокусируйте на ней взгляд таким образом, чтобы нижняя часть буквы различалась лишь смутно.
- Теперь выберите взглядом точку, удаленную от нижней части буквы. Сфокусируйте на ней взгляд таким образом, чтобы верхняя часть буквы различалась лишь смутно. Если вам удалось правильно выполнить упражнение, то на сей раз вы сможете гораздо лучше различить букву и добиться эффекта ее раскачивания.

Пятое упражнение

Некоторым людям, особенно детям, удается достичь больших результатов, когда другой человек — назовем его ассистентом — указывает на букву. Впрочем, меня это лишь отвлекает. Для того чтобы определить, насколько он подходит вам, можно провести пробную тренировку с ассистентом. При этом упражнения выполняются следующим образом.

- Ассистент указывает пальцем на точку, удаленную на несколько сантиметров от нижней части буквы. Вы смотрите на букву, а затем переводите взгляд на кончик пальца вашего ассистента. При этом буква должна различаться смутно.
- Ассистент пододвигает палец ближе к нижней части буквы, а вы снова смотрите на букву, а затем переводите взгляд на кончик пальца вашего ассистента. При этом буква опять должна различаться смутно.
- По мере выполнения упражнения ассистент пододвигает палец все ближе и ближе к нижнему краю

буквы, пока кончик его пальца не окажется на линии буквы.

- Теперь можете выбрать взглядом точку, удаленную от верхней части буквы. Сфокусируйте на ней взгляд таким образом, чтобы нижняя часть буквы различалась лишь смутно.
- После этого выберите взглядом точку, удаленную от нижней части буквы. Сфокусируйте на ней взгляд таким образом, чтобы верхняя часть буквы различалась лишь смутно.
- Выполните это упражнение шесть раз.

Благодаря помощи ассистента вы сможете постепенно добиться эффекта раскачивания буквы. В этом случае вам удастся различать эту букву постоянно, а не только проблесками.

Шестое упражнение

Нередко люди, страдающие от того или иного недостатка зрения, замечают, что буквы, располагающиеся на проверочной таблице выше той буквы, которая оказалась в фокусе, кажутся темнее. Из-за этого им не удается четко различить мелкие буквы. Чтобы преодолеть и эту помеху, следует взглянуть на букву, которая видна лучше, а затем перевести взгляд на букву меньшего размера. Если упражнение выполнено правильно, то маленькая буква кажется темнее, чем крупная. Если же вы не можете достигнуть желаемого результата, постарайтесь расслабить глаза, проведите пальминг и вновь возьмитесь за дело. В случае неудачи попробуйте использовать следующую технику.

- Выберите точку, удаленную от нижней части маленькой буквы.
- Взгляните на большую букву.
- Переведите взгляд от большой буквы к точке, удаленной от нижней части маленькой буквы.

- Вновь посмотрите на большую букву.
- Повторите это упражнение несколько раз.
- Выберите точку, расположенную ближе к нижней части маленькой буквы.
- Взгляните на большую букву.
- Теперь переведите взгляд на точку, выбранную ранее.
- Повторите это упражнение несколько раз.
- Постепенно приближая точку к нижней части маленькой буквы, вы сможете добиться желаемого результата.

Седьмое упражнение

После того как вы закончили все вышеперечисленные упражнения, можно увеличить дистанцию между глазами и проверочной таблицей. Если во время выполнения упражнений вы находились на расстоянии 1—2 м от проверочной таблицы, то увеличьте дистанцию до 3—4 м. У вас в памяти запечатлелись очертания буквы, увиденной с близкого расстояния. Поэтому теперь вы сможете разглядеть эту букву с дальней дистанции, не прилагая особых усилий.

Те или иные методы перемещения могут показаться вам более приемлемыми. Если вы не сможете добиться успеха, пользуясь определенным методом, не отчаивайтесь. Просто замените его другой техникой, которая представляется вам оптимальной. Применять метод, не приносящий результатов после двух-трех серьезных попыток, было бы пустой тратой времени и рискованным предприятием. Дело в том, что неудачи заставляют вас напрягать глаза, а ведь именно от напряжения вы и стремитесь избавиться.

Хотелось бы особо отметить, что у вас нет никакой нужды заниматься именно с проверочной таб-

лицей. Было бы смешно и нелепо откладывать начало тренировки из-за отсутствия проверочной таблицы, когда вокруг столько всего занимательного для глаз. Можно, например, перемещать взгляд между двумя окнами, от одной части автомобиля к другой или от одного человека к другому. В качестве своеобразной проверочной таблицы можно использовать страницу книги или собственный экран со словами, описанный в главе, посвященной лечению близорукости.

ПОВОРОТЫ

Главное условие хорошего зрения — движение. **Глаз видит, когда двигается.** Если вы смотрите пристально на какой-либо объект, зрение притупляется. Благодаря упражнениям, основанным на различных поворотах, вы сможете избавиться от дурной привычки пристально разглядывать предметы.

◈ Итак, повернитесь лицом к окну комнаты, поставьте ноги на ширину плеч. Затем, перенося вес тела на левую ногу, поверните голову и плечи к левой стене. Вер-

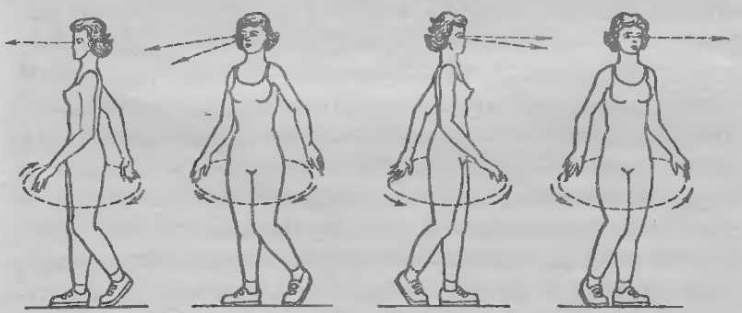


Рис. 5. Нужно проделать не менее 60 поворотов, чтобы достигнуть релаксации глаз.

нитесь в исходное положение. Перенесите вес тела на правую ногу, повернув голову и плечи к правой стене (рис. 5). Выполняйте упражнение в ритме медленного вальса на счет «раз, два, три», отрывая в момент поворота пятку от пола. Для того чтобы не сбиться со счета, можно напевать какую-нибудь простенькую мелодию в ритме вальса. Обратите внимание на то, что при повороте вправо окно словно движется в левую сторону, а при повороте влево — в правую сторону. Это происходит в том случае, если вы передвигаете глаза синхронно с плечами и головой. Выполняя упражнение, не нужно впадать в своеобразный ритмический транс. Просто вообразите, что окно качается подобно маятнику и вы, в свой черед, раскачиваетесь в другую сторону. Не пытайтесь сфокусировать взгляд на окно, иначе у вас может возникнуть легкое головокружение, точно вы оказались на механической карусели. Не закрывайте глаза в тот момент, когда окно «пролетает» мимо вас. Если вы закроете глаза, упражнение потеряет всякий смысл, поскольку вы попросту не сможете увидеть окна. Для того чтобы достигнуть должной релаксации глаз, следует проделать не менее шестидесяти поворотов.

Специалисты рекомендуют проделывать по сто поворотов каждое утро и столько же перед отходом ко сну. Несмотря на то что на выполнение этого упражнения необходимо затратить не более трех минут, его результаты наверняка превзойдут ваши ожидания. Благодаря такой тренировке можно сохранить гибкость позвоночника, нормализовать функциональное состояние внутренних органов и нервной системы. Но самое главное заключается в том, что повороты способствуют оживлению вибрации глазных нервов, которые начинают совершать быстрые непроизвольные движения с частотой 70 колебаний в минуту. Ощутить эту вибрацию как таковую человек не может, однако иллюзия ко-

лебания окна перед глазами является свидетельством того, что вибрации усилились.

Выполняя это упражнение, ни на минуту не забывайте о том, что вы тренируете зрение, а не мускулатуру тела. Вам следует лишь расслабить глаза и мысленно привести их в движение. Поэтому выполняйте повороты мягко, ритмично, без нажима.

Вторым шагом на пути устранения напряжения, которое сковывает ваши глаза и мешает вам хорошо видеть, являются повороты с использованием пальца. Выполняются такие повороты следующим образом.

- Поставьте указательный палец левой или правой руки перед носом. Проделайте плавные повороты головой, не фокусируя взгляд на пальце, а глядя как бы мимо него. Вы должны скользить взглядом по пространству, которое «пролетает» перед вашим взором во время поворота. Если вам удастся выполнить упражнение правильно — а это не так уж трудно, — вы скоро заметите, что у вас появилось ощущение, будто палец колеблется перед глазами. В том случае, если вы не смогли достигнуть этого ощущения сразу, вам можно порекомендовать одно вспомогательное упражнение. Закройте глаза и производите повороты таким образом, чтобы палец всякий раз слегка касался кончика носа. Затем откройте глаза и попытайтесь проделать то же самое, не прикасаясь кончиком носа к пальцу.

Случается и так, что добиться необходимого эффекта не удается и с помощью вышеописанного упражнения. Тогда стоит проделать следующее.

- Поднесите ладони к лицу, широко растопырив пальцы. Совершайте повороты, воображая, что пальцы — это частокол, сквозь который вы стараетесь разглядеть привлекательный пейзаж. Данное упражнение весьма эффективно. Не пройдет и минуты, как пальцы уже «поплывут» перед вашим взором. Повороты

выполняются в такой последовательности: три поворота с закрытыми глазами, при которых вы представляете, как пальцы движутся к одному уху, а потом к другому уху; три поворота с открытыми глазами, при которых вы словно глядите сквозь прутья частокола; снова три поворота с закрытыми глазами и т. д. В течение одной тренировки рекомендуется совершать не меньше 20—30 поворотов, не забывая при этом о правильном дыхании.

Любопытно, что эти повороты способствуют устранению головной боли. Так что если у вас болит голова, просто проделайте это упражнение, выделив на него 10—20 минут и чередуя повороты «вслепую» с обычными поворотами, при которых глаза открыты, и головную боль как рукой снимет. Для закрепления эффекта проведите после этого пальминг.

МЫСЛЕННОЕ ПРЕДСТАВЛЕНИЕ И ВОСПОМИНАНИЕ

По существу, *главным органом зрения является мозг, а не глаза.* Поначалу это утверждение может показаться не более чем поэтической метафорой. Однако первое впечатление зачастую бывает обманчивым. Ведь именно *мозг занимается интерпретацией изображения на сетчатке глаза, и наше представление о размере, цвете, форме и положении предмета зависит от этого толкования.* Чтобы убедиться в этом, достаточно вспомнить о тех пресловутых оптических эффектах, которые возникают у нетрезвого человека. Можно привести и другой пример. Фигура человека, стоящего на крыше высотного дома, представляется нам миниатюрной, между тем как альпинисты, привыкшие к высоте, могут различить даже детали его одежды. Это объясняется тем, что память и воображение помогают

обладателю хорошего зрения получить более полное представление об увиденном. И наоборот: если имеется дефект зрения, то наряду с ним зачастую можно обнаружить незначительные нарушения памяти. Таким образом, несовершенство памяти создает дополнительные препятствия на пути нормального зрения, искажая и без того далекое от идеала изображение на сетчатке глаза.

Два человека, обладающие равно хорошим зрением, получают различные представления об одном и том же объекте, который они рассматривают в одинаковых условиях. Потому что интерпретация изображения на сетчатке зависит от индивидуальных особенностей, а двух совершенно одинаковых людей, как известно, не сыскать. Так что философы, которые пытались доказать первичность материи, указывая на то, что в зрачках двух разных людей, стоящих перед дубом, отражается один и тот же дуб, явно опростоволосились. То, что отражается на поверхности глаза, не тождественно тому, что мы видим. Прибавим к индивидуальным особенностям психики различные аномалии рефракции, которые сопровождают близорукость, дальнозоркость, астигматизм, косоглазие и другие дефекты зрения, и мы получим еще более искаженное изображение. Иными словами, если расфокусированы глаза, то же самое происходит и с психикой.

Воссоздание мысленного образа того или иного предмета напрямую зависит от памяти. Едва ли можно представить, как выглядит закат солнца, если никогда не видел его воочию. Но память зачастую подводит нас, и происходит это нередко из-за умственного напряжения. Любой человек, которому случалось забывать хорошо знакомое ему имя или название, наверняка замечал любопытный парадокс: чем больше напрягаешься, чтобы вспомнить заветное слово, тем быстрее ускользает оно в глубины подсознания. Кажется, что оно совсем

близко, вертится на языке, но поймать его никак не удается, а если и ухватишь его, то оно сумеет вывернуться, отбросив, словно ящерица свой юркий хвост, пару бесполезных букв. Однако стоит успокоиться и позабыть о недавних раздумьях, как оно тут же припоминается. То же самое происходит и со зрительными образами. Напряженная психика не способна на формирование мысленного образа, пригодного для нормального зрения. Трудно вообразить человека, который мечтает через силу. Учитывая то обстоятельство, что память, способность к формированию мысленного образа и зрение тесно взаимосвязаны, можно сделать вывод, что несовершенство одного элемента влечет за собой искажение или утрату другого.

Исходным звеном этой цепи является, конечно, память, или воспоминание. Поэтому для восстановления целостности всей системы необходимо прежде всего заняться тренировкой памяти, точнее говоря, зрительной памяти. В первую очередь следует отметить, что любое приятное воспоминание успокаивает психику и позволяет ей расслабиться.

◈ В ходе тренировки зрительной памяти закройте глаза, прикройте их ладонями и попытайтесь вспомнить, как выглядит та или иная буква, набранная мелким шрифтом. Когда вы научитесь с предельной ясностью восстанавливать в памяти облик различных объектов небольшого размера, попробуйте выполнить данное упражнение в той же последовательности, но уже с открытыми глазами. Если вы сумели вспомнить, как выглядит буква, то она предстанет перед вами в таком виде, словно вы действительно ее разглядываете. У вас возникнет совершенно естественное ощущение, что буква слегка колышется перед вашим внутренним взором. В том случае, если буква представляется вам абсолютно неподвижной, вы

можете сознательно переводить свой воображаемый взгляд с одного края буквы на другой. При правильном выполнении этой процедуры вы заметите, что буква начинает двигаться в противоположном направлении. Благодаря такому ухищрению можно сохранять в памяти зрительный образ того или иного объекта довольно долго.

Выполняя это упражнение, вы закрепляете в памяти внешний облик тех объектов, которые вам бывает нелегко разглядеть, и таким образом преодолеваете психологический барьер, постоянно встающий на пути вашего зрения.

Второе упражнение предназначено для закрепления навыка формирования точного мысленного образа. Когда вы представляете букву, изображенную на проверочной таблице, вы на самом деле видите ее, поскольку в процессе мысленного представления задействованы те же самые зрительные центры, что и в процессе зрения.

◈ Итак, откройте проверочную таблицу (см. рис. 4) и взгляните на самую большую букву. Вы наверняка заметили, что определенный фрагмент буквы кажется вам темнее и ярче, чем остальные ее части. Если же прикрыть ладонью большую часть буквы, то зона максимальной яркости значительно сократится. Прикройте большую букву таким образом, чтобы видимая ее часть, которая представляется вам наиболее яркой и отчетливой, была такого же размера, как одна из букв, изображенных на нижних строках проверочной таблицы. Затем взгляните на мелкую букву и представьте, что она заменила собой наиболее отчетливый фрагмент большой буквы и чернеет гораздо ярче, чем самая крупная буква на таблице. Как только вам удастся проделать эту непростую мысленную операцию, вы сразу сможете различить буквы на нижней строке проверочной таблицы.

◈ Представьте, что у вас под рукой есть большой лист бумаги и карандаш. Мысленно изобразите в верхнем углу листа небольшой квадрат, а рядом с ним — ромб. Затем попытайтесь вообразить, что ваш карандаш набрасывает на листе по горизонтали и по вертикали очертания двух прямоугольников. Попробуйте изобразить таким же образом несколько треугольников в разных положениях. Затем нарисуйте окружность. Не забывайте, что рисует ваше воображение, а не рука. Теперь можно составить различные комбинации из нарисованных фигур. Впишите кружок в квадрат, поставьте полученную фигуру на вершину треугольника или поместите ее вовнутрь прямоугольника. Попытайтесь представить, что кружок перекатывается внутри прямоугольника, отталкиваясь, словно мячик, от его боковых линий. Это упражнение следует сочетать с пальмингом.

РИСОВАНИЕ КОНЧИКОМ НОСА

Теперь давайте познакомимся с одним из самых забавных упражнений. Наверное, никто еще не пробовал рисовать картины кончиком носа. Только в детстве, когда так скучно жить без веселых игр и розыгрышей, озорничают все кому не лень и придумывают массу самых невероятных шалостей.

Рисование кончиком носа в корне отличается от многочисленных детских забав. Это упражнение является отличным средством для увеличения гибкости сочленений шейных позвонков, а также стимулирует улучшение зрения.

Закройте глаза и попытайтесь представить, что ваш нос оканчивается длинным карандашом. Вам предстоит рисовать и писать носом-карандашом на воображаемом листе бумаги, расположенном в тридцати сантиметрах от глаз.

Самое главное, не забывайте, что ваш нос должен послушно копировать все движения карандаша, иначе от упражнения будет мало толку.

Большинство женщин любят кружевные вышивки. Всех привлекает как тонкая ручная работа, так и затейливые рисунки, красующиеся на праздничных салфетках и скатертях. Чаще всего на этих изделиях в разных вариациях обыгрывается одна и та же фигура — горизонтально или вертикально расположенная эллипсообразная восьмерка. Кто-то может мне возразить, и будет абсолютно прав, потому что я взял пример такой геометрической фигуры только для наглядности. В дальнейшем каждый сможет сам выдумать тот рисунок, который понравится больше всего.

- Итак, закройте глаза и начинайте рисовать. Первым делом вам нужно изобразить озеро. Естественно, оно получится стилизованным. Сначала очертите на листе бумаги границы воображаемого озера, которое будет занимать примерно две трети листа. У вас должна получиться плоская овальная форма, напоминающая эллипс. Внутри эллипса нужно изобразить воду. Для этого начертите несколько коротких волнообразных линий. Представьте себе, что на озере плавают три грациозных лебедя. Еще со школьной скамьи каждый из нас помнит самую «любимую» оценку, которую так было неловко показывать родителям. Все конечно же догадались, что речь идет о двойке. Наконец-то двойка, выпрыгнув из старого школьного дневника, пришла нам на помощь.
  Теперь нарисуйте на озере трех лебедей, которые по форме будут напоминать ту самую многострадальную двойку. Во время рисования не торопитесь, представляя, что рисуете обычным карандашом.
  Вообразите, что наше озеро с грациозными лебедями находится у подножия высоких гор, вершины которых покрыты снегом. В верхней части листа изобразите горы и солнце, наполовину скрытое за вершинами.

Осталось в нижнем правом углу отчетливо написать свою фамилию, и картина готова.

Многим это упражнение может показаться слишком надуманным, но давайте все-таки проанализируем, в чем заключается несомненная польза подобного тренинга для наших глаз.

Каждый раз, когда в воображении мы пытаемся представить себе какую-либо фигуру или траекторию, мышцы глаз невольно начинают вести наблюдение, что стимулирует их вибрирование и улучшает зрение. Кроме того, такое рисование тренирует шейные позвонки и вырабатывает грацию в посадке головы.

РАССЛАБЛЕНИЕ МЫШЦ ЛИЦА

Из-за плохого зрения, чтобы лучше разглядеть те или иные объекты, мы нередко напрягаем мышцы лица: прищуриваем веки, хмурим брови, сжимаем губы и т. п. В результате дыхание замедляется и мы видим еще хуже, чем раньше. Как же избавиться от этой пагубной привычки? Прежде чем что-нибудь рассматривать, сознательно расслабьте мышцы лица.

Один восточный мудрец, заметив, что лица европейцев покрываются морщинами раньше времени, сказал: «Эти люди размышляют не умом, а мышцами своего лица».

Многие, наверное, обращали внимание, что на Востоке люди поступают очень благоразумно, при любых обстоятельствах сохраняя полуулыбку на лице. Некоторых европейцев это раздражает, но совершенно напрасно. Ведь, как известно, улыбка благоприятно воздействует на наше самочувствие, а слегка улыбающееся выражение лица не требует напряжения лицевых мышц.

На улице мы наблюдаем хмурые и озлобленные лица людей, которые с недоумением смотрят на лица радостные и беспечные. Из-за вполне понятных всем житейских проблем многие зачем-то напрягают свое лицо, провоцируя образование морщин и ухудшение зрения.

Большинство не знает, что для расслабления лица достаточно слегка откинуть голову назад, снять напряжение с верхних век, давая им возможность опуститься естественным образом, и, не сжимая зубов, несколько раз разомкнуть и сомкнуть губы.

При *дальнозоркости* для расслабления лицевых мышц достаточно посмотреть вдаль и, стараясь сохранить спокойное выражение лица, постепенно переводить взгляд на более близкие объекты.

- Одно из самых эффективных упражнений на расслабление лицевых мышц при любых нарушениях зрения заключается в следующем. Постарайтесь в течение 40—50 секунд смотреть на однородную светлую поверхность. При этом дышите глубоко и медленно. Во время упражнения постарайтесь немного задержать на своем лице восточную полуулыбку. Мысленно повторяйте про себя такие слова: «Я чувствую себя хорошо. Мои мышцы расслаблены».

Американцы переняли положительный опыт Востока и рекомендуют всем для хорошего самочувствия чаще говорить слова *файн* (прекрасный) и *смайл* (улыбка). Наряду с положительным смыслом этих слов сам процесс их произнесения улучшает настроение и способствует непроизвольному расслаблению лицевых мышц.

СОВМЕЩЕНИЕ ОБРАЗОВ

Сетчатку глаз может перегружать обилие резких контрастных изображений даже в том случае, когда сознание не успевает их воспринимать.

Совмещение большого количества образов, откладывающихся в памяти, тревожит воображение, подготавливая почву для бессонницы. Если несколько дней подряд вам было трудно заснуть, то ближе к вечеру постарайтесь как можно точнее определить содержание образов, мешающих наступлению сна. К своему удивлению, просматривая в воображении череду картин, вы наверняка не обнаружите ничего необычного. Скорее всего, вы увидите солнечные блики, вспышки, цветовые контрасты, желтый свет ламп накаливания и т. п. В общем, все многообразие ярких объектов, которые нередко способствуют ухудшению зрения.

Для сохранения хорошего зрения большое значение имеет способность фиксировать взгляд, то есть умение смотреть прямо по направлению зрительной оси. У моряков, кочевников и горцев такой взгляд является естественным, а подавляющему большинству людей, проживающих в городе, свойствен блуждающий взгляд, цепляющийся за второстепенные образы.

Каждый день вы должны стараться направлять свой взгляд на объекты однородной освещенности. Избегайте солнечных бликов на воде, миганий рекламы, яркого света электросварочных дуг. Не следует смотреть на улицу из окон плохо освещенной комнаты. На фары встречных машин и сигналы уличных светофоров старайтесь смотреть скользящим взглядом, не фиксируя на них внимания.

У себя дома постепенно заменяйте лампочки с видимой частью накала на лампы с матовым стеклом.

СПЕЦИАЛЬНЫЕ МЕТОДЫ УЛУЧШЕНИЯ ЗРЕНИЯ

НУЖНЫ ЛИ ВАМ ОЧКИ?

«Как много на свете вещей, которые мне не нужны», — любил повторять Сократ. Надеюсь, что вы можете сказать то же самое об очках. Если же очки составляют такую же естественную часть вашего гардероба, как и у героя романа «Дети капитана Гранта» мсье Паганеля, который, лишившись очков, не смог отличить Африку от Южной Америки, то эта глава предназначена именно для вас.

Считается, что изобретателем стеклянных линз для людей, страдающих расстройствами зрения, был флорентиец Сальвино Армати. Впрочем, искусственные приспособления для усиления естественных зрительных способностей были известны уже в период античности. По словам римского историка Плиния, знаменитый император Нерон имел обыкновение наблюдать за играми в Колизее сквозь вогнутый драгоценный камень, обрамленный кольцом. Со временем техника изготовления линз совершенствовалась. Но вот что любопытно.

Мастера, торговавшие своими оптическими приборами, долгое время приравнивались к алхимикам и считались колдунами, вступившими в тайный сговор с нечистой силой. Линзы и очки наряду с зеркалами навевали мистический ужас на наших предков. Образ зловещего создателя очков и подзорных труб получил наиболее яркое воплощение в прекрасной новелле «Песочный человек» немецкого писателя Э. Т. А. Гофмана. Роковой персонаж новеллы, алхимик Копелиус одаривает свои жертвы волшебными оптическими приборами. Мир, увиденный сквозь эти удивительные линзы, кажется поначалу ярче и живее. Главный герой, восхищенный своим приобретением, не замечает, как постепенно теряет собственные глаза и попадает в зависимость от чудесного стекла. К сожалению, эта идея недалека от истины. Как бы ни были хороши очки, они всегда приносили глазам больший или меньший вред. Несмотря на то что они помогают многим людям значительно улучшить зрение и избавляют от боли и дискомфорта, цена за их услуги всегда бывает велика: человек становится заложником очков и начинает зависеть от них.

К тому же *очки едва ли способны вернуть человеку нормальное зрение.* В этом легко убедиться, если взглянуть на окрашенный предмет сквозь вогнутую или выпуклую линзу. При этом сразу замечаешь, что цвет предмета кажется менее ярким, чем представляется невооруженному глазу. Зрительное восприятие формы зависит от восприятия цвета, поэтому напрашивается вывод, что сквозь линзы очков предмет виден не так четко, как в обычном состоянии. Всем нам приходилось смотреть на улицу через окно, и мы знаем, что даже плоское оконное стекло искажает восприятие цвета и формы предметов. Неудивительно, что постоянное ношение очков может привести к ухудшению или утрате цветового восприятия. Тем, кто носит очки, нередко

приходится снимать их для того, чтобы получше разглядеть цвет предмета.

Мы почти не обращаем внимания на то обстоятельство, что обладатель нормального зрения не может без боли или иных неприятных ощущений смотреть сквозь линзы очков. Известно, что степень расстройства зрения постоянно колеблется. Следовательно, человек, добивающийся оптимального зрения при помощи вогнутых, выпуклых или астигматических линз, закрепляет определенную степень аномалии, которая в иных условиях не может быть неизменной. Можно сказать, что мы сами заставляем наши глаза привыкать к расстройству. Именно поэтому следствием ношения очков бывает, как правило, ухудшение зрения. И хотя многие специалисты уверяют, что очки не могут навредить глазам, опыт показывает, что зрение все-таки ухудшается. Всем известно, что стоит однажды надеть очки, как в силу вступает неизбежная закономерность. С этого момента для сохранения остроты зрения человеку придется постоянно менять прежние линзы в очках на более сильные. По крайней мере, процесс никогда не развивается в обратном направлении. Примечательно, что люди, которым приходилось по разным причинам обходиться без привычных очков в течение недели или двух недель, зачастую обнаруживают, что зрение у них улучшается.

Все, кому приходилось пользоваться очками, знают, что поначалу глаз не может привыкнуть к линзам и сгладить его «возмущение» удается лишь со временем. Нередко добиться полного привыкания при острых и тяжелых расстройствах зрения не удается вообще. Сквозь сильные вогнутые линзы, предназначенные для близоруких, предметы кажутся мельче, а выпуклые линзы создают иллюзию увеличения их размеров. Пациенты с высокой степенью астигматизма испытывают весьма неприят-

ные ощущения, когда впервые надевают очки. Зачастую им приходится в течение определенного времени привыкать к очкам в домашних условиях, прежде чем выйти на улицу, вооружив глаза мощными линзами. Иные легко привыкают носить очки днем, но испытывают дискомфорт вечерами. Словом, идеальных очков не бывает.

В сырые и дождливые дни стекла очков могут запотеть или покрыться капельками влаги. В жаркие дни происходит то же самое, хотя и по другой причине — из-за пота. Впрочем, человеку, вынужденному носить очки, едва ли станет легче от понимания этого различия. Вообще, очки так легко и охотно пачкаются, что редко позволяют видеть мир без помех. Неприятны и блики, которые возникают на стеклах очков в солнечные дни. Спортсмены, военные, дети и люди, занимающиеся физическим трудом, подтвердят, что очки подчас доставляют им такие хлопоты, что возникает желание вообще от них избавиться. Не забудем и о том, что очки портят или, по меньшей мере, значительно меняют внешний облик человека, внося в него существенные коррективы. Как-никак очки занимают центральное положение на лице и торжественно восседают на самом видном месте. Мы привыкли к людям в очках, мы даже научились воспринимать очки как элемент стиля, мы, наконец, доверились рекламе, которая твердит о том, что те или иные модели очков являются модными и украшают человека. Но кто из нас предпочтет модные очки хорошему зрению? Значит, речь идет просто о том, что мы стараемся подсластить пилюлю.

Однажды в детстве окулист обнаружил, что мой правый глаз видит немного хуже левого. Врач, разумеется, поспешил выписать мне очки, потому что нынче очки принято выписывать любому человеку, у которого обнаружилось даже временное отклонение от нормы. Складывается ощущение, что мы са-

ми спешим закрепить это отклонение, пока зрение не успело нормализоваться. Поистине, смешно до слез. Итак, я вышел из кабинета окулиста, сжимая в руках рецепт, но на автобусной остановке ветер выхватил у меня из рук этот квадратный листок и гневно швырнул его в ближайшую лужу. Возвращаться к врачу уже не хотелось, так что пришлось мне надолго остаться без очков и с достаточно хорошим зрением. Описывая этот случай из моей жизни, я никоим образом не желаю задеть честь и достоинство окулистов. Врачи оказывают многим из нас неоценимые услуги. Просто мне хотелось бы обратить ваше внимание на то, что качество зрения может меняться, и это обстоятельство следует учитывать, когда принимаешь решение о покупке очков. Возможно, стоит сначала испробовать иные методы, попытаться оздоровить глаза с помощью специальных упражнений, вместо того чтобы обрекать их на жизнь под стеклянным колпаком.

БЛИЗОРУКОСТЬ — ЭТО НЕ НАВСЕГДА

Если вы замечаете, что все вокруг, за исключением ближайших предметов, расплывается и колеблется, не желая принимать четкие очертания, значит, у вас, скорее всего, близорукость.

Окулисты называют это состояние глаз *миопией*. Отчего оно возникает? Причина близорукости заключается в том, что мышцы ваших глаз напряжены. Точнее сказать, в напряженном состоянии находятся косые мышцы, опоясывающие глазное яблоко. В тот момент, когда вы смотрите на близкие предметы, эти мышцы сжимаются, но не могут расслабиться тогда, когда вам нужно посмотреть вдаль. Уяснив этот простой факт, следует первым делом успокоиться и не впадать в панику. Впрочем, далеко не все близорукие воспринимают

этот дефект зрения как напасть и недуг. Моя жена, долгое время страдавшая прогрессирующей близорукостью, раньше признавалась, что обожает снимать очки в дождливые дни и неожиданно погружаться в текучий пестрый мир, напоминающий живописные образы художников-постимпрессионистов. Ничего не имею против такой эстетической трактовки близорукости, однако должен заметить, что и моя жена предпочла избавиться от этой привилегии и погружаться в мир живописи более традиционным способом.

У многих других близоруких, кого можно отнести к категории мнительных людей, со временем появляется куда более опасный тик: навязчивое желание то и дело проверять, насколько ухудшилось их зрение. Это чувство сродни ощущениям, которые влекут человека к краю бездонной пропасти, где можно испытать разом ужас и странное удовольствие. Но если вид бездны и горных вершин не грозит ничем, кроме сиюминутного страха, то привычка напряженно вглядываться в буквы рекламных щитов или заголовки газетных статей в метро чревата настоящей депрессией. Нередко, отмечая незначительные ухудшения, близорукие люди начинают не на шутку тревожиться, и вот уже перед их мысленным взором возникает призрак надвигающейся слепоты. Едва ли такой подход поможет вам сохранить и улучшить зрение. В лучшем случае это никак не скажется на состоянии глаз, в худшем — приведет к нервному расстройству, а состояние нервной системы, как мы отмечали, заметно влияет на зрение.

Итак, прежде всего необходимо успокоиться и избавиться от напряжения. Главный принцип правильной тренировки глаз — спокойное отношение к тому, что вы пытаетесь разглядеть. Только в таком состоянии можно избавиться от напряжения — вечного спутника близоруких. Спору нет, добиться ре-

лаксации непросто, но со временем и при желании вы наверняка ощутите, что теперь ваши глаза наконец свободны.

Когда вы научитесь расслаблять глаза, вам наверняка захочется доставить им удовольствие. А что может доставить глазам большую радость, чем созерцание любопытных вещей.

Первое упражнение

- Итак, возьмите лист плотной бумаги длиной около одного метра и попробуйте изготовить собственную таблицу, наподобие той, что вам приходилось разглядывать в кабинете окулиста. Но тогда вы нервничали и занимались проверкой зрения, а теперь будете развлекаться, не выставляя оценки своим глазам. Для того чтобы заполнить бумажный экран буквами разного размера, подойдут вырезки из журналов и газет. Постарайтесь выбрать слова или фразы, которые кажутся вам любопытными, глубокомысленными или забавными, чтобы тренировка не навевала скуку. В верхнем ряду должно располагаться слово, набранное буквами размером 8—10 см. Отступив вниз 3 см от верхнего слова, нужно наклеить вырезку, на которой изображены буквы размером поменьше, и так далее. Высота букв в самом нижнем слове не должна превышать одного сантиметра. Теперь на карточке небольшого формата, которая умещается в ладони, скопируйте печатными буквами все слова, изображенные на большом экране. Повесьте экран на стену таким образом, чтобы на него падали лучи солнца, присядьте на стул на расстоянии 5—10 метров от экрана, держа в руках маленькую табличку. Итак, приступим к упражнению.
- Карточку малого размера поднесите к глазам как можно ближе и держите на таком расстоянии, чтобы можно было разобрать буквы и прочесть верхнюю строчку. Затем прочтите ту же строчку, держа кар-

точку на расстоянии вытянутой руки. Выполните данное упражнение два-три раза, изменяя дистанцию чтения. После этого следует бегло взглянуть на верхнее слово, изображенное на дальнем экране. Вы сразу заметите, что гораздо лучше различаете его контуры. Закройте глаза и выполните несколько поворотов головой, сопровождая их глубокими вдохами. Теперь взгляните на вторую строчку, изображенную на маленькой карточке, приблизив ее к глазам. После чего попытайтесь прочитать ту же строчку, держа карточку на расстоянии вытянутой руки. И наконец, посмотрите на вторую строчку, изображенную на дальнем экране. Завершив эту часть тренинга, следует закрыть глаза и попытаться «написать» в воздухе кончиком носа увиденные буквы, представляя их контуры более четкими, чем они показались вам в действительности. Вновь взгляните на дальний экран. Теперь и вторая строчка должна выглядеть более четко. Продолжайте чтение, следуя этим правилам, до тех пор, пока вас не начнут беспокоить неприятные ощущения. Не забывайте о том, что упражнение должно сопровождаться глубокими вдохами и регулярной релаксацией при переходе от одной строки к другой. Глаза не следует напрягать.

- На следующий день, выполняя упражнение, вы наверняка сможете разглядеть с той же дистанции строки, набранные более мелким шрифтом. При регулярных тренировках вы довольно скоро убедитесь, что способны различать все строки, изображенные на большом экране. С этого момента следует несколько увеличить дистанцию между вашим местоположением и экраном. Для того чтобы избежать ненужного напряжения при переходе к очередному этапу тренировки глаз, не следует торопиться и резко увеличивать дистанцию. Ценность этих упражнений заключается именно в том, чтобы процесс просмотра не доставлял вам ощутимых усилий, которые вам приходится прикладывать даже тогда, когда вы смотри-

те на мир через линзы очков. Если вы представите, что ваш взгляд, словно кисть художника, прикасается к белому фону под словами, вам удастся избежать напряжения и продолжить тренировку. Карточка небольшого размера, на которую вы бросаете взгляд перед тем, как взглянуть на большой экран, тоже является фактором психологической релаксации. Благодаря тому, что вблизи глаз довольно четко различает контуры букв, ощущение спокойного просмотра сохраняется и тогда, когда вы смотрите на большой экран. Таким образом вы усваиваете утраченный навык нормального зрения. С каждой тренировкой глаза будут вновь обретать эту способность, и вы почувствуете, что упражнения становятся более эффективными.

◈ В том случае, если один глаз видит лучше другого, необходимо перед вышеописанной тренировкой синхронизировать их. Нетрудно догадаться, что для этого следует провести ряд занятий, рассчитанных на более слабовидящий глаз. Выберите дистанцию, с которой этот глаз способен различать строки на экране, и прикройте другой глаз ладонью, не прижимая ее к веку, чтобы оба глаза могли синхронно и без усилий открываться и закрываться. Итак, никаких усилий прилагать не нужно. Они только помешают вам правильно выполнять упражнение и достигнуть своей цели. Сделайте глубокий вдох и выдох, затем посмотрите вдаль. Уверен, что теперь вы гораздо четче различаете очертания строк. Каждое новое достижение в ходе упражнения облегчает дальнейшую тренировку и помогает увереннее отвоевывать свое зрение у близорукости. Ведь близорукость не составляет вашу сущность, она является приобретенным качеством, от которого можно избавиться, потому что глаза даже при высокой степени миопии сохраняют свой зрительный потенциал. Достаточно научиться расслаблять две косые мышцы, которые постоянно удерживают глаз в определенном положении, и зрение

начнет возвращаться. Иными словами, ваши глаза не страдают никакой серьезной патологией, они лишены тех изъянов, которые вы им приписывали. Вся проблема сводится к тому, что вы до сих неправильно использовали этот совершенный оптический прибор.

Хочу обратить ваше внимание на одно обстоятельство. Не спешите избавиться от опостылевших очков, едва начнете замечать какие-то улучшения. Резко лишив свои глаза этой опоры, вы рискуете вызвать нежелательное напряжение глазных мышц, от которого вы так долго старались избавиться. До тех пор, пока зрение не улучшится настолько, что вы сможете засвидетельствовать свои достижения в кабинете изумленного окулиста, который наверняка готовил для вас рецепт на новые линзы, пользуйтесь старыми очками. На начальном этапе довольно и того, что во многих ситуациях вам уже не понадобится «вооружать» глаза «волшебными» стеклами. Переход от жизни в очках к новому способу восприятия мира должен быть постепенным. Попробуйте одеваться по утрам и завтракать, не надевая очки. Во время проезда в общественном транспорте снимайте очки, чтобы позволить глазам самостоятельно «сканировать» окружающий мир. Если вы собрались в кино, то постарайтесь выбрать место во втором или третьем переднем ряду и смотрите фильм без очков. Пусть вначале вас не пугает то, что изображение на экране различается с трудом. Если вы не будете забывать о моргании и необходимости периодически обводить взглядом весь экран, не упуская ни одной точки, то вскоре все подробности картины начнут выплывать из пелены цветного тумана. На первых порах вам наверняка придется довольно скоро нацепить очки, поскольку ваши глаза быстро утомятся. К тому же вы купили билет для того, чтобы посмотреть на чужие

оптические эксперименты, а не проводить собственные. Впрочем, с каждым днем ваше зрение будет улучшаться. Вскоре вы сможете просмотреть без очков полнометражный фильм целиком, не ощущая себя при этом водолазом, потерявшим на глубине маску. Не нужно думать, что посещение кинотеатра, в том числе и с такой прозаической целью, как лечение, является чем-то незначительным. Если вы правильно просматриваете кинофильм, то воздействие подобного сеанса на состояние глаз не будет уступать по силе благотворному влиянию специальных упражнений. Впрочем, для скептиков можно добавить, что и в кино можно выполнять специальные упражнения. Вот одно из них.

- Для того чтобы добиться желаемого эффекта, нужно посещать ежедневно один и тот же кинозал. И еще одно условие: зрителей в зале должно быть как можно меньше, чтобы всегда был выбор свободного места.
  В процессе просмотра фильма внимательно наблюдайте за второстепенными персонажами, которые обычно расположены на заднем плане. Не переживайте, если не уследите за развитием основного действия. Помните, что вы пришли лечиться.
  Когда на экране остается один актер, то рассматривайте предметы в глубине кадра: природный ландшафт, интерьер комнаты, городские постройки.
  С каждым фильмом занимайте места все дальше и дальше от экрана. Если четкость восприятия изображения нарушится, то закройте глаза и глубоко подышите. Как только вы начнете легко и непринужденно просматривать кинокартины с 20-го ряда, то, значит, выздоровление близится.
  Если в кинозале есть балкон, то через неделю перейдите туда.
  Порой один и тот же фильм демонстрируется на нескольких сеансах. Вам это только на руку. При ощущении затруднительности адаптации проделайте не-

сколько раз пальминг после окончания фильма и останьтесь на следующий сеанс. На этот раз после просмотра двух-трех первых сцен закройте глаза и, ориентируясь по звуку, шуму и репликам, старайтесь восстановить в воображении содержание кадров именно в том порядке, в каком они были запечатлены в первый раз.

Даже те близорукие люди, которые годами не расставались со своими очками, заметят на определенном этапе тренировки, что столь сильные линзы уже мешают их глазам, обретающим естественную силу. В этом случае не откладывайте на завтра визит к окулисту. Теперь вам уже необходимы более слабые линзы, иначе зрение может опять ухудшиться.

Второе упражнение

Для повышения степени сопротивляемости глаз напряжению предназначено еще одно упражнение. Не правда ли, довольно странно слышать об упражнении, цель которого заключается в том, чтобы хорошенько расслабиться? Однако подобная практика выглядит непривычной только на фоне европейской традиции силовых упражнений, при которых принято доводить сердце до предынфарктного состояния и с мазохистским наслаждением смаковать боль в мышцах. На Востоке издавна практиковались упражнения совсем иного рода. **Релаксация — вот основа подлинного здоровья.** Специалистам давно известно, что именно напряжение мышц является основным фактором старения. Разумеется, я не призываю петь дифирамбы лежебокам. Но грустно смотреть на любителей сверхнагрузок, которые хрипло просят: «Еще, еще!», между тем как веселый ассистент подкатывает парочку таких дисков, от которых лопнет и слон. Не стоит восхищаться и

эффектными жестами иного молодца, который с выпученными глазами и восковой улыбкой («Посмотрите, как мне весело!») отрывает от земли многопудовые гири, благо точка опоры всегда под ногой. В подобных случаях я всегда припоминаю рассказ английского писателя Герберта Уэллса. Герой рассказа, необыкновенно тучный англичанин, выпытал у случайного знакомого в клубе тайну снадобья, которое должно было избавить его от ожирения, но в последний момент постеснялся назвать вещи своими именами. Он попросил освободить его от «лишнего веса». Именно это и было исполнено. Бедняга остался таким же тучным, но весил теперь не больше перышка, так что ему приходилось распихивать по карманам свинцовые болванки, иначе неумолимая сила мгновенно пригвождала его к потолку. Итак, освободим наши карманы от лишних свинцовых болванок и попытаемся достигнуть настоящей целительной релаксации.

- Достаньте лист белого ватмана длиной чуть больше полуметра. Скопируйте на нем тушью в увеличенном виде буквы, указанные ниже. Высота букв Р, В, Г, расположенных в верхней строке, должна составлять 8 см; высота букв Е, О, Л, расположенных строкой ниже, — 5 см; высота букв Л, З, А на третьей строке должна равняться 3 см; высота букв А, В, З на четвертой строке — 2,5 см; высота букв К, Р, А на пятой строке — 2 см; высота букв С, А, М на шестой строке — 1,5 см; высота букв А, Щ, С на седьмой строке — 1,2 см; высота букв Ц, А, И на восьмой строке — 1 см; высота букв И, Е, Л на девятой строке — 0,8 см; высота букв Я, Т, У на десятой строке — 0,5 см. Очертания букв должны быть достаточно четкими и различимыми (рис. 6). Однако не стоит стремиться к художественному совершенству исполнения. Достаточно создать доступный для чтения и более или менее аккуратный рисунок. Когда тушь хо-

рошенько подсохнет, следует повесить ватманский лист с буквами на стену таким образом, чтобы на него падал свет. Теперь, приблизившись к листу, вы сможете прочитать, двигаясь сверху вниз в каждом из трех рядов, четыре слова, образованные вашими буквами. Подобно непререкаемой аксиоме, эта фраза гласит: «*Релаксация возвращает глазам силу*». Так оно и есть.

Благодаря тому, что смысл фразы и расположение букв вам хорошо известны, вы сможете вспомнить их без помощи глаз. Подготовьте глаза к упражнению с помощью соляризации, суть которой сводится к то-

Рис. 6. Эта таблица поможет вам достигнуть настоящей целительной релаксации.

му, что глаза необходимо подвергнуть воздействию света (солнечного или иного). Затем необходимо совершить пальминг и упражнения с поворотами. После этого вам следует расположиться на таком расстоянии от экрана, чтобы верхняя строка различалась достаточно четко.

◈ Закройте глаза. Вам уже известно, какие слова изображены на экране. Теперь постарайтесь мысленно определить, какие буквы расположены во второй строке. Попробуйте повторить их контуры, двигая носом, словно его кончик представляет собой карандаш. При этом необходимо выпускать из ноздрей воздух, который остался в легких после глубокого вдоха. Откройте глаза и взгляните на вторую строку, не напрягаясь и стараясь не концентрировать внимание на буквах. Ваш взгляд должен слегка скользить по белому фону, словно прочерчивая линию под буквами. Скорее всего, вы заметите, что буквы внезапно появляются перед вашим взором, точно высвеченные мгновенной фотовспышкой. Если ничего подобного не происходит, вам следует снова прикрыть глаза и указательным пальцем вычертить контуры этих букв на ладони, а затем в таком же порядке вновь взглянуть на экран. Если и эта попытка окажется безуспешной, то вам можно порекомендовать простую операцию: передвиньте стул поближе к экрану, чтобы облегчить процесс разглядывания. В конце концов, вы хотите увидеть буквы, не напрягая, а расслабляя глаза. Возможно, в таком положении вы достигнете своей цели куда быстрее.

Стоит ли объяснять, что в ходе упражнения нужно постепенно передвигаться от верхней строке к нижней до тех пор, пока перед вами не предстанут в ясном свете все буквы, от мала до велика. В течение одной тренировки рекомендуется прочитывать не менее четырех строк. Не останавливайтесь на достигнутом слишком долго. Помните, что даже минимальные улучшения при чтении следующей строки равносиль-

ны значительному прогрессу при чтении верхней строки, которую вы совсем недавно почти не различали.

Третье упражнение

◈ Бумажный экран с буквами Р, В, Г следует расположить таким образом, чтобы он был достаточно хорошо освещен. Перед тем как приступить к упражнению, нужно прочитать всю фразу сверху вниз: «Релаксация возвращает глазам силу». После этого необходимо провести по порядку соляризацию, пальминг и выполнить упражнение с поворотами.
Теперь возьмите в руки линейку длиной 1 м. Держите линейку в руках таким образом, чтобы один ее конец располагался у кончика носа, а другой конец был направлен в сторону верхней строки, где изображены буквы Р, В, Г. Быстро моргните, глядя на ближний конец линейки. Затем, продолжая моргать, скользните взглядом к дальнему концу линейки и стремительно переведите взгляд на букву Р. Закройте глаза и выполните упражнение с поворотами, сопровождая его глубокими вдохами и выдохами. Повторите упражнение, избрав мишенью на этот раз букву В.
Это упражнение предназначено для выработки способности к фокусированию, подвижности и концентрации взгляда. В ходе тренировки необходимо постепенно опускать линейку к нижним строкам с более мелкими буквами. При переходе от одной строки к другой рекомендуется проводить пальминг, который становится просто незаменимым подспорьем по мере продвижения к самым мелким буквам. Как только вы почувствуете, что на этом этапе добились максимальных результатов, прекратите выполнять упражнение и произведите соляризацию и пальминг.

Выполняя упражнения, направленные на стимуляцию зрительных способностей, следует помнить,

что в их основе лежит принцип поиска, а не пристального разглядывания объектов. Для того чтобы тренировки были регулярными, вы можете использовать различные модификации этого упражнения, благодаря которым его можно выполнять даже в течение коротких перерывов на работе. Например, можно прикрепить небольшую звездочку из фольги на стену, напротив рабочего места. Улучив свободную минутку, снимите очки и обведите взглядом всю стену в поисках звездочки. Возможно, на первых порах вам не удастся ее обнаружить, однако со временем вы запомните местоположение звездочки и сможете ее быстро находить. Это довольно простое и эффективное упражнение имеет только один недостаток: оно открывает широкий простор для тех, кто не упускает ни единой возможности, чтобы побездельничать на работе. Хотя не исключено, что кому-нибудь это покажется его достоинством.

Четвертое упражнение

◈ Первым делом заполните лист бумаги буквами, располагая их таким образом, чтобы с каждой строкой размер букв уменьшался: в первой строке — Д, Е, Ъ, С, О; во второй строке — П, О, Ф, Т, М, И; в третьей строке — А, С, Л, Р, У, Я, Ч; в четвертой строке — Ф, Е, Р, А, У, И, Ц, Ъ; в пятой строке — Н, И, К, Ф, О, Т, Е, Г, Ч; в шестой строке — Э, А, Ш, С, Х, Ъ, Я, Г, Т, Н; в седьмой строке — Г, А, Ъ, Е, Г, К, Т, О, П, И, Ф, Э; в восьмой строке — Н, Г, К, З, О, Г, Е, Т, О, П, И, Ф, Э, С, А, У.

По верхнему краю таблицы проведите две черные линии, на концах которых поставьте по черной точке (рис. 7). Не напрягая шею, медленно поворачивайте голову, направляя кончик носа от одной точки к другой точке, скользя взглядом по изображенным линиям и продвигаясь назад и вперед до тех пор, пока вам не покажется, что линии скользят навстречу вашему

Рис. 7. Тренируясь с этой таблицей, вы сможете четче различать шрифт как на близком, так и на значительном расстоянии.

взгляду. После этого проведите аналогичное упражнение с линиями, изображенными в нижней части листа. Затем закройте глаза и сделайте несколько поворотов, воскрешая в памяти внешний облик черных линий. Открыв глаза, направьте взгляд на белое пространство между двумя параллельными линиями в одной части листа и совершите глазами несколько скользящих поступательно-возвратных движений. Теперь повторите это упражнение, глядя на белое пространство между линиями в другой части листа. Благодаря такой тренировке вы сможете четче различать шрифт как на близком расстоянии, так и на удалении.

Приобретение навыка расслабленного зрения или, говоря иначе, избавление от близорукой при-

вычки пристально вглядываться в предмет является краеугольным камнем лечения миопии. Немалым подспорьем в этом процессе могут стать и спортивные игры. Как правило, близорукостью страдают представители интеллектуальных профессий. Довольно редко приходится встречать близоруких среди людей, занятых физическим трудом. И это отнюдь не случайно. Спортивные игры и другие виды активного отдыха, связанного с перемещением и ориентацией в пространстве, полезны для ослабленных глаз вне зависимости от того, принимаете ли вы участие в игре или просто наблюдаете за ней. Наиболее благоприятное воздействие на глаза оказывают такие игры и развлечения, как теннис, боулинг, гандбол, пинг-понг (настольный теннис), бадминтон, бальные и другие танцы, требующие хорошей ориентации и выверенности всех движений. Играя в мяч, попробуйте не только следить за его перемещениями, но и следовать за его виражами кончиком носа. Благодаря этому вы не просто улучшите зрение, но и добьетесь особого физического и психологического погружения в стихию игры, что, несомненно, принесет хорошие результаты.

- Неплохим упражнением для развития подвижности глаз считается своеобразный пасьянс. Перетасуйте карты и разложите их по столу лицевой стороной вверх. Убедитесь в том, что все карты открыты и ни одна из них не закрывает собой другую. Совершите соляризацию и пальминг. Теперь устройте себе небольшой тест на скорость собирания карт одной масти. Например, постарайтесь собрать в правильном порядке все пики, начиная с туза и заканчивая наименьшей картой. После этого снова проделайте пальминг и приступайте к сбору бубен. С каждым разом ваши глаза будут становиться все более подвижными, а на сбор карт вам потребуется уже гораздо меньше времени.

Попробуйте придумать свою собственную игру для тренировки глаз, используя, к примеру, карты, шашки или шахматные фигуры. Поверьте, некоторая доля азарта при тренировке глаз никогда не повредит.

Пятое упражнение

- Разместите экран с изображением фразы «Релаксация возвращает глазам силу» (см. рис. 6) таким образом, чтобы на нее падал свет. Перед тем как приступить к упражнению, нужно прочитать всю фразу сверху вниз. После этого необходимо провести по порядку соляризацию, пальминг и выполнить упражнение с поворотами. Следует учитывать, что цель этого упражнения заключается не в расслаблении глазных мышц, а в концентрации зрительных усилий. В ходе упражнения вам предстоит стимулировать средоточие зрения, воздействуя на нервы сетчатки путем расслабленного просмотра. Для того чтобы добиться этого эффекта, следует переводить взгляд с белого пространства по одну сторону отдельно взятой буквы на белое пространство по другую сторону этой же буквы, при этом скользя взглядом по самой букве до тех пор, пока глаз не «оцепенеет». Достигнув этого состояния, вы сможете воспринимать букву без усилий.
- Необходимо расположиться довольно близко к таблице с буквами, чтобы вы могли без особого усилия различать верхнюю строчку на листе. При этом контуры букв не должны различаться слишком четко. Спокойно прикройте глаза и вспомните, как выглядит буква Р. Направьте кончик носа на белое пространство слева от буквы Р, затем на белое пространство справа от нее и начните передвигать кончик носа из стороны в сторону, увеличивая темп. Сделайте глубокий вдох, откройте глаза и повторите это упражнение с открытыми глазами. Поскольку взгляд на белое пространство не стоит вам никаких усилий, изображение буквы Р, которая оказывается на середине

маршрута ваших глаз, незаметно становится гораздо четче. Точно такие же действия следует воспроизвести и применительно к букве В. Когда человек стремительно переносит фокус своего внимания с одной стороны буквы на другую, у него возникает ощущение, что буква сама движется навстречу взгляду. Такое раскачивание или челночное движение глаз оказывает весьма благоприятное воздействие на их функциональное состояние, поэтому постарайтесь достигнуть такого ощущения, словно буква вибрирует или пульсирует перед вашими глазами.

- После того как вы завершите все манипуляции с буквами Р, В, Г, вам следует закрыть глаза и повторить контуры этих букв, двигая кончиком носа. Затем сделайте глубокий вдох и прочитайте сверху вниз первое слово фразы: «Релаксация». Возможно, теперь вы различаете его гораздо лучше. В том случае, если вы действительно смогли разглядеть первое слово, попытайтесь прочитать и три остальных: «Возвращает глазам силу». Если же вы не смогли разглядеть их, то вообразите, что видите эти слова, и представьте себе их контуры. Аналогичным образом прочитайте каждую горизонтальную строку в таблице. Перед тем как перейти к очередной строке, необходимо проводить пальминг, припоминая тем временем слова, которые начинаются на ту или иную букву, изображенную в предыдущей строке. Например, если в строке изображены буквы Е, О, Л, то можно представить слова «ель», «окраина», «ласточка» и т. п. Поиск слов позволит вам разнообразить короткие периоды отдыха.
- Завершив это упражнение, вы можете взять пару резиновых мячиков и пожонглировать ими. Спору нет, далеко не всем удается приобрести навык жонглирования сразу, а поскольку мячики, выпадающие из рук и улетающие в закоулки комнаты, могут вывести из себя и самого кроткого человека, вы можете сменить жонглирование на более простое упражне-

ние. Возьмите один мячик и попеременно ударяйте им об пол, ловите, подбрасывайте вверх и снова ловите. Не забывайте следить кончиком носа за перемещениями мячика.

Шестое упражнение: «Метка на стекле»

Упражнение «Метка на стекле» — одно из самых эффективных для тренировки мышц глаза (рис. 8).

- Встаньте у окна на расстоянии 30 см от оконного стекла. На уровне глаз прикрепите круглую метку диаметром 5 мм. Вдали, на линии взгляда, проходящего через эту метку, найдите какой-либо объект. Поочередно переводите взгляд то на метку на стекле, то на объект. Объектом также может быть предмет у вас в руках. Упражнение желательно проводить в течение месяца. Первые 2 дня делайте упражнение два раза в день по 3 минуты, затем 3 дня по 5 минут, а в остальные дни — 6—7 минут.

Седьмое упражнение: изучение комнаты

Упражнение нужно выполнять в хорошо освещенной комнате, мебель которой сосредоточена вдоль стен.

- Сядьте на стул в конце комнаты и начинайте рассматривать ближайшие предметы, сначала слева от себя, затем — справа. Постарайтесь запомнить все, что увидели. Закройте глаза и в течение 10—12 секунд в воображении представляйте себе эти предметы, вспоминая, как они выглядят. При этом поворачивайте голову в ту сторону, где действительно находится тот или иной предмет.
- Не обращая внимания на ухудшение четкости мысленных образов, переходите к укрепляющему дыханию. Вдохните с одновременным движением живота — 2 секунды, грудной клетки — 2 секунды,

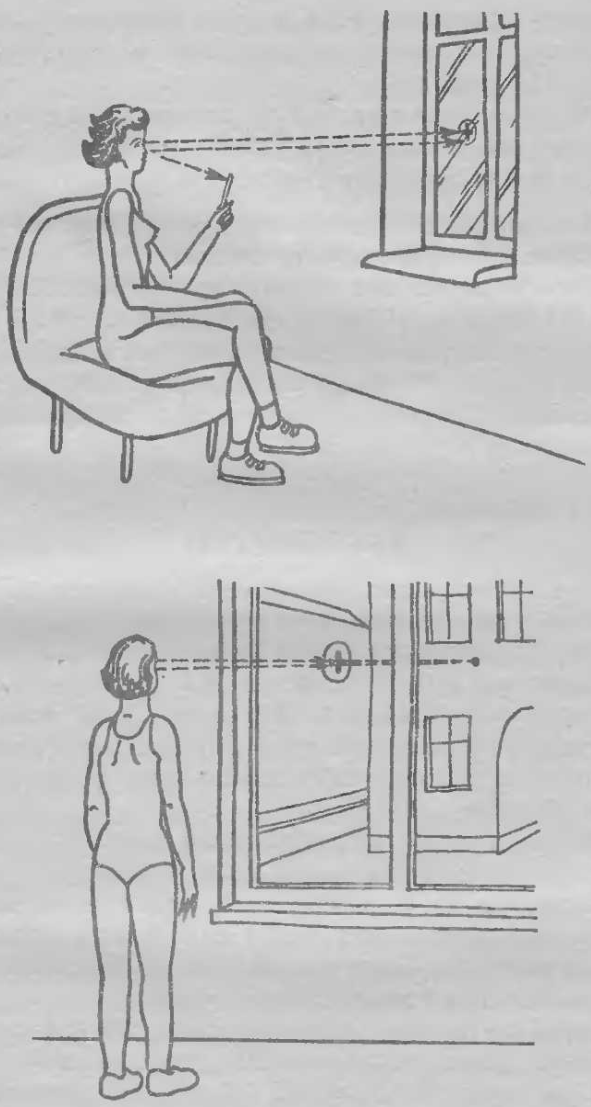


Рис. 8. Упражнение «Метка на стекле».
Переключение взгляда с ближнего на дальний объект.

плеч — 2 секунды. На 4 секунды задержите дыхание. Затем следует выдох с одновременным опусканием плеч (4 секунды).

◈ Откройте глаза и на этот раз постарайтесь запомнить предметы, находящиеся в глубине комнаты. Закройте глаза и повторите упражнение.

Повторное восприятие предметов, как вы вскоре убедитесь, будет лучше первого.

Этим упражненем не стоит заниматься более десяти минут в день. Через две недели занятий ваша аккомодационная способность возрастет настолько, что вы будете отчетливо различать разноудаленные предметы вплоть до почти полного исчезновения близорукости.

КОМПЛЕКС ФИЗИЧЕСКИХ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ БЛИЗОРУКИХ

При выполнении упражнений голову не поворачивайте, глазами двигайте медленно.

Первые семь упражнений делайте лежа на спине.

1. Разведите руки в стороны. В правую руку возьмите теннисный мяч. Поднимая руки вверх, положите мяч в левую руку. Возвращаясь в исходное положение, смотрите на мяч. Упражнение выполняется 8—10 раз.
2. Лежа на спине, опустите руки вдоль туловища, в правую руку возьмите мяч. Поднимите руку с мячом вверх и, опуская ее, переложите мяч в другую руку. Смотрите на мяч. Упражнение выполняется 4—5 раз каждой рукой. Поднимая руки, делайте вдох, опуская — выдох.
3. Лежа на спине, разведите руки в стороны. Делайте движения прямыми руками, скрещивая их в верхней позиции. Следите за движением кисти одной, затем другой руки. Дыхание произвольное. Выполняйте упражнение 20—25 секунд.

4. Лежа на спине, делайте махи ногой к разноименной руке. Смотрите на носок. Мах выполняйте быстро. Во время маха делайте выдох. Каждой ногой нужно сделать 6—8 махов.
5. Поднимите руки вверх. Выполняйте ими скрещивающие движения, опуская и вновь поднимая. Следите за кистью одной руки.
6. Возьмите в руки волейбольный мяч и вытяните их вперед. Делайте махи ногой с касанием носком мяча. Смотрите на носок. Повторите 6—8 раз каждой ногой.

В правую руку, вытянутую вперед, возьмите теннисный мяч. Выполняйте рукой круговые движения в одном и другом направлении в течение 20—25 секунд. Направление движения меняйте через 5 секунд. Смотрите на мяч.

Выполнив эти упражнения, следует расслабиться, проделать пальминг, соляризацию, затем сесть на пол и продолжить тренировку.

1. Упритесь руками сзади, ноги немного приподнимите. Выполняйте ими скрещивающие движения. Смотрите на носок одной ноги. Голову не поворачивайте, дыхание не задерживайте. Выполняйте упражнение 20—25 секунд.
2. Одну ногу немного поднимите, другую опустите, затем наоборот. Смотрите на носок одной ноги. Выполняйте упражнение 15—20 секунд.
3. Упритесь сзади руками, выполняйте махи правой ногой вверх — влево, левой — вверх — вправо. Смотрите на носок. Повторите 8—10 раз каждой ногой.
4. Правую ногу отведите вправо. Смотрите на носок. Вернитесь в исходное положение. То же самое сделайте другой ногой влево. Повторите 8—10 раз каждой ногой.
5. Ногу немного поднимите. Выполняйте ею круговые движения в одном и другом направлении.

Смотрите на носок. То же самое сделайте другой ногой. Каждой ногой нужно делать круговые движения 15—20 секунд.

6. Поднимите обе ноги. Смотрите на носки. Выполняйте круговые движения в одном и другом направлении в течение 20—25 секунд.

Следующие упражнения выполняются стоя.

1. Возьмите гимнастическую палку, поднимите ее вверх, прогнитесь — вдохните, опустите палку — выдохните. Смотрите на палку. Повторите упражнение 8—10 раз.
2. Возьмите гантели по 1—2 кг. Руки с гантелями держите впереди. Начинайте круговые движения руками в одном и затем в другом направлении. Смотрите то на одну, то на другую гантель. Упражнение выполняется 20—25 секунд.
3. Одну руку с гантелью немного поднимите, другую опустите, затем наоборот. Смотрите то на одну, то на другую гантель. Выполняйте упражнение 20—25 секунд.
4. Поднимите гантели вверх, затем опустите. Смотрите сначала на правую гантель и поднимайте вслед за ней глаза, затем переведите взгляд на левую и, опуская руку, следите за ней. Выполняйте движения глазами в одном и другом направлении в течение 20—25 секунд. Меняйте направление движения глаз через 5 секунд.
5. Рука впереди держит обруч. Вращайте обруч в разных направлениях 30—40 секунд. Смотрите на кисть, выполняйте одной и другой рукой.
6. Смотрите вперед. Поверните голову направо, затем налево. Повторите 10—12 раз в каждую сторону. Смотрите на какой-нибудь предмет, находящийся на расстоянии 3 м и более.
7. Не изменяя направления взгляда, поднимите голову, а затем опустите. Повторите 10—12 раз.

СПОСОБЫ ИСПРАВЛЕНИЯ КОСОГЛАЗИЯ

Косоглазие может доставлять человеку не меньшие проблемы, чем иные дефекты зрения. Кроме того, люди, страдающие косоглазием, нередко стараются скрыть этот недостаток и поэтому часто рискуют оказаться в нелепом положении. Если вы принадлежите к числу тех, чьи глаза роковым образом не желают двигаться синхронно, уподобляясь любительской балетной труппе, то не спешите обвинять во всех грехах танцоров, — не исключено, что их сбивает с толку оркестр, участники которого играют кто в лес, кто по дрова. Возможно, им не хватает хорошего дирижера, и никто, кроме вас, не сумеет решить эту проблему. Для того чтобы перевести эту затянувшуюся метафору в практическую плоскость, достаточно заменить слово «музыканты» на слово «мышцы».

Вы в состоянии избавиться от косоглазия или, по меньшей мере, снизить степень ее выраженности. Для этого необходимо прежде всего расслабить тугие, напряженные мышцы глаз. В этом случае глаза сами будут стремиться к правильной фокусировке, вместо того чтобы разбегаться в разные стороны. Релаксация представляет собой только первый шаг на пути избавления от косоглазия. Дело в том, что за долгие годы глаза привыкают активно использовать для процесса зрения периферические участки сетчатки, между тем как в нормальном состоянии эту функцию выполняет макула. Если вы сумеете путем релаксации вернуться к нормальному способу зрения, то на втором этапе вам предстоит синхронизировать изображение, передаваемое в мозг макулами двух глаз. Предположим, что глаз косил довольно длительное время, тогда нервы сетчатки находятся в том состоянии, которое можно сравнить с зимней спячкой медведя, за тем лишь исключением, что этого мед-

ведя стоит потревожить. Основные этапы тренировки таковы.

- Сначала следует расслабить напряженные мышцы, чтобы глаза могли поворачиваться синхронно.
- Затем необходимо сосредоточиться на центре поля зрения для того, чтобы переориентировать глаза на видение с помощью макулы.
- После этого необходимо совместить изображение, переданное в мозг зрительными нервами обоих глаз. Как только вам удастся синхронизировать изображение, косоглазие исчезнет, поскольку глаза вряд ли захотят возвращаться к неестественной модели зрения.

Для успешного преодоления всех этапов лечения разработан следующий комплекс упражнений.

ПОВОРОТЫ

- Встаньте спиной к солнцу, прикройте рукой прямосмотрящий глаз и начинайте поворачивать голову и локоть в сторону косящего глаза таким образом, чтобы на него упал отблеск солнца (рис. 9). Повороты следует производить ритмично. В ходе тренировки необходимо сделать не меньше 10 поворотов. Выполняя упражнение, ни на минуту не забывайте о том, что вы тренируете глаза, а не мышцы тела, поэтому прикладывать усилия при повороте нет никакой необходимости. Выполнив это упражнение, отдохните и переходите к другим поворотам.
- *Если левый глаз косит внутрь*, то прежде всего прикройте ладонью или повязкой правый глаз. Встаньте прямо, выставив вперед правую ногу. Наклонитесь, потянувшись рукой к носку правой ноги, а затем, не выпрямляясь, поднимите эту руку вверх, словно вы указываете на самолет в небе, с левой стороны от вас. В течение одной тренировки следует выполнить 6—12 поворотов.
- *Если левый глаз косит наружу*, то необходимо выставить вперед левую ногу и, наклонившись, потя-

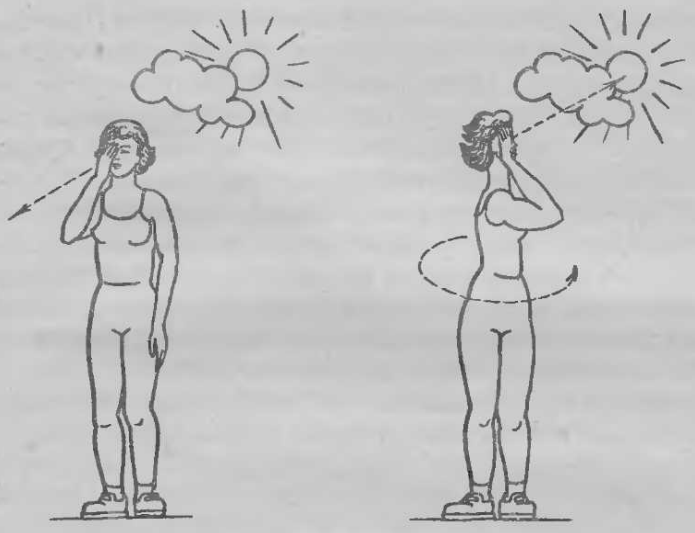


Рис. 9. В ходе тренировки необходимо сделать не меньше 10 поворотов.

нуться правой рукой к носку левой ноги. Иными словами, следует указывать рукой в том направлении, в котором вы хотите перемещать глаз. Если в повороте нуждается правый глаз, то для равновесия нужно выдвинуть вперед левую ногу. Выбирайте движения с учетом желательного направления поворота. Наклон вперед выполняет вспомогательную функцию, поскольку способствует активизации кровообращения в области глаз. Этого вполне достаточно для расслабления мышц.

ЛЕЧЕНИЕ ДАЛЬНОЗОРКОСТИ И «СТАРЧЕСКОГО ЗРЕНИЯ»

При дальнозоркости, или гиперметропии, одной из форм которой и является так называемое «старческое зрение», человек теряет способность видеть

близко расположенные объекты. Широко распространено ошибочное мнение, согласно которому дальнозоркие люди и старики будто бы хорошо видят вдаль. На самом деле удаленные объекты различаются при дальнозоркости не многим лучше, чем то, что находится прямо под носом.

В основе лечения дальнозоркости и «старческого зрения» тоже лежит принцип релаксации, поэтому в данном случае вы можете добиться успеха, выполняя физические упражнения, рассчитанные на достижение расслабления. Однако прежде всего вы должны освоить методы расслабления глаз, и для этой цели идеально подходят психологические упражнения на перемещение и пальминг.

- Выполняя пальминг, производите кончиком носа такие движения, словно вы выводите в воздухе очертания прописной буквы О, а внутри нее — еще одну букву О размером поменьше, и так далее до тех пор, пока в центре последней буквы не окажется точка. Теперь вообразите, что вы проделали в точке иглой крохотное отверстие в форме миниатюрного кружочка, в центре которого изображен значок «плюс». На пересечении двух линий этого значка находится маленькая точка. Мысленно пронзив эту точку иглой, вы словно надеваете воображаемое колесо на блестящую ось. Попытайтесь представить, что колесо, состоящее из множества окружностей, начинает вращаться на игле. Выполнив это упражнение, посмотрите на страницу в книге и попробуйте сосчитать все точки, изображенные на ней. Проведите пальминг и выполните психологическое упражнение с воображаемым колесом повторно.
- Обратите внимание на то, что ниже приведено несколько вариантов одного и того же текста, набранного шрифтом разного размера. Прочитайте верхнюю строчку каждого стихотворного фрагмента. Добравшись до текста, набранного самым мелким шрифтом,

постарайтесь не напрягать глаза. Скорее всего, вы не сможете различить буквы, но наверняка увидите, что строка состоит из отдельных слов.

Проведите ногтем большого пальца линию под этими словами. Благодаря тому, что вам известно, какие слова там изображены, вы сможете на миг разглядеть то или иное сочетание букв. Едва ли вам удастся сразу добиться значительного успеха, поэтому помните о том, что напрягаться во время чтения нельзя. Помочь вам может только расслабление. Летом и в солнечные дни старайтесь выполнять упражнение с текстом при дневном свете. Это облегчит процесс достижения цели. Время от времени полезно отрывать взгляд от текста и смотреть в сторону, расслабляя глаза.

Окно глядит немутным взором
Из нарисованной стены,
Как зимний триптих, на котором
Березы изображены.

Окно глядит немутным взором
Из нарисованной стены,
Как зимний триптих, на котором
Березы изображены.

Окно глядит немутным взором
Из нарисованной стены,
Как зимний триптих, на котором
Березы изображены.

Окно глядит немутным взором
Из нарисованной стены,
Как зимний триптих, на котором
Березы изображены.

Упражнение на перемещение взгляда от близкого к дальнему

◈ Разместите таблицу (рис. 10) таким образом, чтобы на нее падал свет. Расположитесь на таком расстоянии от таблицы, чтобы вы могли различать верхнюю строку. Возьмите в руку иглу. Ушко иглы должно указывать на кончик носа, а острие — на буквы, изображенные на таблице. Закройте глаза и постарайтесь расслабить глаза. Сделайте глубокий вдох, откройте глаза и несколько раз подряд, не забывая часто моргать, скользните взглядом от ушка углы к ее острию, а затем и к буквам на таблице. Попытайтесь разглядеть таким способом по порядку все буквы, составляющие верхнюю строку таблицы. Поначалу не держите иглу чересчур близко к носу, иначе глаза могут напрячься.

Рис. 10. С этой таблицей вы будете выполнять упражнение на перемещение взгляда от близкого к дальнему объекту

Упражнение с использованием мысленного пальминга

Это упражнение рекомендуется выполнять по вечерам в течение пятнадцати минут. Спокойная приятная музыка поможет вам достигнуть состояния полной релаксации и отрешиться от одолевающих вас забот. Сначала проведите настоящий пальминг, затем вытяните руки вдоль тела, не открывая глаза. Представьте, что вы выпрямляете пальцы одной руки и кладете ладонь на лицо. Мизинец другой руки вы положили поперек основания четырех вытянутых пальцев руки, лежащей на лице. Впадины ладоней находятся над орбитами глаз. Ваши глаза закрыты, а пальцы, запястья и локти расслаблены. Перед глазами простирается ровное темное пространство.

Упражнение для синхронизации глаз

Попеременно прикрывая один глаз, попытайтесь прочитать все буквы, изображенные на проверочной таблице. Затем проведите пальминг и возьмите в руки два карандаша разного цвета, например красного и желтого. Держите красный карандаш вертикально на расстоянии 10 см от носа, а желтый — на расстоянии вытянутой руки. Положите руку, в которой вы держите желтый карандаш, на стол или подушку. После этого следует совершить такие движения, словно вы проводите кончиком носа по граням желтого карандаша, поднимаясь и опускаясь. Проделайте это упражнение 3—4 раза. Затем несколько раз подряд проделайте то же самое с красным карандашом.

Выполнять это упражнение рекомендуется в течение непродолжительных периодов времени и завершать после того, как возникнет иллюзия удвоения каждого карандаша.

Упражнение на перемещение

- Изобразите на листе бумаги фразу: «Релаксация возвращает глазам силу» таким образом, как показано в главе, посвященной близорукости. Прежде всего прочитайте всю фразу сверху вниз. После этого проведите по порядку соляризацию, пальминг и выполните упражнение с поворотами. Следует учитывать, что цель этого упражнения заключается не в расслаблении глазных мышц, а в концентрации зрительных усилий. Для того чтобы добиться этого эффекта, следует переводить взгляд с белого пространства по одну сторону отдельно взятой буквы на белое пространство по другую сторону этой же буквы, при этом скользя взглядом по самой букве до тех пор, пока глаз не «оцепенеет». Достигнув этого состояния, вы сможете воспринимать букву без усилий.
- Необходимо расположиться довольно близко к таблице с буквами, чтобы вы могли без особого усилия различать верхнюю строчку на листе. При этом контуры букв не должны различаться слишком четко. Спокойно прикройте глаза и вспомните, как выглядит буква Р. Направьте кончик носа на белое пространство слева от буквы Р, затем на белое пространство справа от нее и начните передвигать кончик носа из стороны в сторону, увеличивая темп. Сделайте глубокий вдох, откройте глаза и повторите это упражнение с открытыми глазами. Поскольку взгляд на белое пространство не стоит вам никаких усилий, изображение буквы Р, которая оказывается на середине маршрута ваших глаз, незаметно становится гораздо четче. Точно такие же действия следует воспроизвести и применительно к букве В. Когда человек стремительно переносит фокус своего внимания с одной стороны буквы на другую, у него возникает ощущение, что буква сама движется навстречу взгляду. Такое раскачивание, или челночное движение глаз оказывает весьма благоприятное воздействие на их

функциональное состояние, поэтому постарайтесь достигнуть такого ощущения, словно буква вибрирует или пульсирует перед вашими глазами.

- После того как вы завершите все манипуляции с буквами Р, В, Г, вам следует закрыть глаза и повторить контуры этих букв, двигая кончиком носа. Затем сделайте глубокий вдох и прочитайте сверху вниз первое слово фразы: «Релаксация». Возможно, теперь вы различаете его гораздо лучше. В том случае, если вы действительно смогли разглядеть первое слово, попытайтесь прочитать и три остальных: «Возвращает глазам силу». Если же вы не смогли разглядеть их, то вообразите, что видите эти слова, и представьте себе их контуры. Аналогичным образом прочитайте каждую горизонтальную строку в таблице. Перед тем как перейти к очередной строке, необходимо проводить пальминг, припоминая тем временем слова, которые начинаются на ту или иную букву, изображенную в предыдущей строке.

К сожалению, в наше время почти все люди в среднем возрасте страдают более или менее выраженными дефектами зрения, которые именуются в просторечье «старческим зрением». Но хуже всего то, что «старческое зрение», вынуждающее нас «украшать» свое лицо бифокальными очками, воспринимается как нечто естественное, хотя всем нам известно, что многие люди сохраняют отличное зрение до глубокой старости. Причиной возникновения «старческого зрения» является вовсе не старение, а накапливающееся с годами напряжение, обусловленное неправильным использованием глаз. Приходится часто слышать толки о том, что наши современники теряют зрение оттого, что им приходится заниматься работой, которой в прежние времена не существовало: читать мелкий шрифт, различать изображение на экране компьютера. Однако наши предки вовсе не чурались работы, требующей пристального внима-

ния и филигранной точности. Они писали книги каллиграфическим почерком, воспроизвести который ныне не сможет и один из ста наших современников, они вышивали ковры и украшали бисером одежду, они изготавливали канитель и ажурные ткани. Кроме того, в старину бумага, которую использовали для книгопечатания, была более шероховатой, а оттиски шрифтов не могли похвастаться безукоризненной четкостью. Тем не менее видели люди в те времена гораздо лучше.

В современных условиях, когда человек рано привыкает пользоваться услугами различных приспособлений, ослабляющих естественные функции глаз, постепенная потеря зрения становится неизбежной. Для того, чтобы остановить этот процесс, необходимо повысить природную силу и выносливость косых мышц глаза. Только в этом случае они смогут должным образом удерживать глазное яблоко, удлиняя его в оси, в тот момент, когда вы читаете или разглядываете что-либо вблизи. В качестве подспорья вы можете использовать следующее многоступенчатое упражнение.

- Прежде всего подготовьте глаза к новому испытанию. Проведите по порядку соляризацию, пальминг и повороты всех видов.
- Расположитесь таким образом, чтобы все вокруг вас было хорошо освещено лучами солнца или достаточно мощной лампой. Сядьте на коврик или на стул спиной к источнику света.
- Прикройте один глаз ладонью или повязкой таким образом, чтобы под ней глаз можно было держать открытым. Ладонь другой руки держите перед лицом на расстоянии около 30 см от носа. Манипулируя ладонью словно веером, слегка обмахивайте открытый глаз, приближаясь к нему и отдаляясь от него. Выполните упражнение 20—30 раз, затем снимите повязку и прикройте другой глаз.

- Возьмите будильник с арабскими цифрами на циферблате и наручные часы с обычным циферблатом. Поставьте будильник на таком расстоянии, чтобы вы могли без особых усилий различать все цифры, а часы наденьте на запястье. Прикрыв один глаз, взгляните на цифру 1, изображенную на циферблате будильника, а затем — на цифру 1, изображенную на циферблате наручных часов. На секунду прикройте оба глаза и вдохните. Во время выдоха вновь взгляните на наручные часы. Закройте глаза и несколько раз мягко поверните голову влево и вправо. Затем взгляните на цифру 2, изображенную на циферблате будильника, а чуть погодя — на цифру 2, изображенную на циферблате наручных часов. На этот раз цифра на циферблате наручных часов должна различаться немного четче. Опять закройте глаза, сделайте повороты головой и расслабьтесь, прежде чем переходить к следующей цифре. Выполняя упражнение, двигайтесь по кругу циферблата до тех пор, пока не дойдете до числа 12.
- Проделайте пальминг и постарайтесь хорошенько расслабиться, воображая какую-нибудь приятную сцену или пейзаж, радующий глаз своей красотой и гармоничностью.
- Проведите короткий сеанс соляризации, раскачивая голову из стороны в сторону.
- Прикройте другой глаз и повторите упражнение с самого начала.

  Возьмите таблицу, на которой изображены буквы Д, Е, Ъ, С, О и т. д. (см.рис. 10). Поместите таблицу перед лицом, перевернув ее таким образом, чтобы строки располагались в вертикальном направлении. Слегка поворачивая голову из стороны в сторону, представьте себе, что кончик носа удлинился и скользит по ряду букв, напоминающих частокол. Выполните это упражнение 5—6 раз подряд.
- Переверните страницу таким образом, чтобы перед лицом оказалась ее оборотная сторона. Возьмите таб-

лицу в руки и, размахивая ею, словно веером, попеременно подносите и отдаляйте таблицу от лица. Когда глаз привыкнет к этим движениям, переверните таблицу и попытайтесь прочитать верхнюю строку, слегка поводя головой из стороны в сторону.

- Закройте глаза и представьте, что удлиненным кончиком носа вы изображаете в воздухе увиденные буквы.
- Глубоко вдохните и, поворачивая голову из стороны в сторону, прочитайте вторую строку. Закройте глаза и снова представьте, что удлиненным кончиком носа вы изображаете, словно пером, увиденные буквы. Переходите в такой последовательности от одной строки к другой.
- На первый раз этого будет вполне достаточно. Теперь снимите повязку или отнимите ладонь от лица и выполните большие повороты, расположившись под лучами солнца. Солнечные лучи должны падать на закрытые веки. Упражнение следует завершить длительным сеансом пальминга под приятную расслабляющую музыку.

Достаточно посвятить несколько минут в день выполнению этих простых упражнений, чтобы добиться значительного улучшения зрения. Довольно хорошо зарекомендовали себя и нижеописанные упражнениия, которые в равной степени подойдут и дальнозорким людям, и тем, кто страдает «старческим зрением».

Упражнение: линии на ладони

- Приложите к глазу, который видит лучше, ладонь, согнутую так, чтобы веки могли свободно открываться и закрываться. Другую ладонь расположите на расстоянии вытянутой руки от второго глаза. В течение 30 секунд внимательно запоминайте все видимые линии ладони от более четких до еле заметных. Дайте им названия, как это делают гадалки:

например, линия жизни, линия сердца, линия ума и т. д.

- Закройте оба глаза и мысленно представьте эти линии. Затем поставьте ладони на 40 см от глаз и повторите все сначала. Когда в конце концов ладонь окажется на расстоянии 15 см от глаз, сделайте то же самое упражнение, прикрывая другой глаз и наблюдая «открытым» глазом за ладонью другой руки. После этого сделайте полный пальминг в течение одной минуты и в последний раз выполните упражнение, глядя на ладонь обоими глазами.

После проделанного упражнения вы убедитесь, что для четкой видимости линий вовсе не обязательно держать ладонь на расстоянии вытянутой руки.

Упражнение: отпечатки пальцев

- Для начала зарисуйте на листе бумаге отпечаток кожного покрова кончика указательного пальца. Последовательность этого упражнения сходна с предыдущим, с той лишь разницей, что объектом наблюдения станет рисунок кончика указательного пальца.

С ухудшением видимости не подносите палец ближе к глазам. Желательно выполнять упражнение в условиях хорошего освещения.

ГИГИЕНИЧЕСКАЯ ГИМНАСТИКА КАК ПРОФИЛАКТИКА УЛУЧШЕНИЯ ЗРЕНИЯ В ПОЖИЛОМ ВОЗРАСТЕ

Гимнастика всегда широко применялась в лечебных целях и служила неиссякаемым источником силы, бодрости и здоровья. В настоящее время известно, что гимнастика выполняет профилактические функции, предупреждая старение органов зрения, которые зачастую не позволяют пожилым людям наслаждаться жизнью в полной мере. Чело-

век, ежедневно практикующий гимнастические упражнения, не только сохраняет здоровье и значительно удлиняет свою жизнь, но и создает условия для активного существования. Согласно ряду научных исследований, *гимнастические упражнения*, выполняемые даже нерегулярно, *способствуют активизации артериального и венозного кровообращения, а также нормализации процесса зрения*. Гимнастические упражнения *считаются действенным средством в борьбе со склерозом*.

Гимнастические упражнения можно выполнять в любом возрасте, выбирая комплекс действий и движений, соответствующий состоянию здоровья и целям человека. Наиболее доступным комплексом упражнений является так называемая утренняя гигиеническая гимнастика, которая помогает человеку перейти из пассивного состояния в состояние активного бодрствования. *Гимнастические упражнения позволяют стимулировать работу сердечной мышцы и легких, а также повысить тонус нервной системы*. Утренняя гигиеническая гимнастика входит в число закаливающих процедур и, следовательно, защищает человека от простудных заболеваний и обусловленных ими осложнений, которые подчас бывают куда опаснее, чем исходное заболевание. Многочисленные наблюдения за людьми, которые регулярно и прилежно выполняют определенный комплекс упражнений, позволяют со всей уверенностью сказать, что эти люди не только выглядят здоровее, чем другие, но и не жалуются на многие типичные для своего возраста заболевания глаз. Их отличает хорошая осанка и исправная работа желудочно-кишечного тракта. Они сохраняют почти те же физические способности, которыми обладали в молодости, и могут похвастаться завидным спокойствием и хладнокровием, которые, в свою очередь, гарантируют им защиту от сердечно-сосудистых заболеваний.

Как правило, люди, перешагнувшие возрастной рубеж 40—60 лет, уже не имеют возможности с прежней активностью заниматься тем или иным видом спорта. В этих условиях гигиеническая гимнастика становится для них едва ли не единственным способом тренировки организма, который нуждается в дополнительной физической стимуляции. Ведь даже примитивные механизмы портятся оттого, что простаивают без работы.

Как это ни удивительно, *в гимнастических упражнениях нуждаются не только мышцы нашего тела, но и центр человеческого организма — головной мозг.* Однажды мозг, к которому не предъявляют достаточных требований, начинает сдавать. И даже при хорошей умственной нагрузке серое вещество у престарелых людей реагирует на окружающую среду не так, как в былые годы. Молодые люди запоминают прежде всего зрительные образы, между тем как пожилые люди усваивают понятия. У пожилых людей умственная работа совершается медленнее. Однако это не означает, что мозг старого человека становится менее гибким инструментом познания и восприятия. В пожилом возрасте мозг для выполнения простого задания использует специализированные отделы, предназначенные для выполнения более сложных функций, поскольку отделы, призванные решать простые задачи, перестают функционировать с прежней активностью. Поэтому пожилые люди зачастую не способны выполнять комплексные задания. Известно, что пожилые водители чаще совершают ошибки, приводящие к транспортным происшествиям, поскольку концентрируют внимание лишь на одном объекте, не замечая других. Однако не стоит терять надежду. Дело в том, что целенаправленная тренировка мозга и глаз позволяет устранить склонность к подобной рассеянности. Используя гибкость мозга, можно значительно повысить эффективность его ра-

боты. В некоторых важных отделах мозга клетки продолжают расти и развиваться до тех пор, пока эти отделы испытывают определенную нагрузку. Исследователи сходятся во мнении, что мозг способен изменяться в течение всей жизни. Даже одно-двухчасовое занятие умственной деятельностью ежедневно позволяет конкурировать с молодыми людьми, а регулярная гимнастика ума превращает пожилого человека в опасного соперника для самонадеянных молодых людей, которые спешат списать со счетов «стариков».

Что касается физических упражнений, то продолжительность гигиенической гимнастики в пожилом возрасте должна составлять не более 25—30 минут ежедневно. Если пожилой человек параллельно занимается каким-либо видом спорта, продолжительность утренней гимнастики не должна превышать 12—15 минут. Гигиеническую гимнастику можно выполнять и вечером, за 40—45 минут до отхода ко сну. Однако практиковать вечернюю гимнастику целесообразно лишь в том случае, если опыт свидетельствует, что комплекс упражнений не оказывает пагубного воздействия на продолжительность и качество сна, этого главного лекаря нашего организма, пренебрегать услугами которого было бы слишком расточительно. Если у лиц пожилого возраста после вечерних упражнений наблюдается повышенная возбудимость, функциональные расстройства сердечно-сосудистой системы, повышение кровяного давления, то в данном случае рекомендуется скорее вечерняя прогулка, чем гимнастика, которую предпочтительнее перенести на утренние часы. Людям, которые впервые приступают к физической гимнастике, не нужно гнаться за мгновенными результатами. Помните, что гимнастика — это забота о теле, а не профессиональный спорт, направленный на достижение максимальных результатов. Поэтому выполняйте не

больше 6—8 упражнений в течение 10—12 минут. Со временем продолжительность процедуры можно увеличить до 20—25 минут, а количество выполняемых упражнений — до 10. Выполняя гигиеническую гимнастику, следует давать равную нагрузку верхним и нижним конечностям, различным частям тела, использовать упражнения, рекомендуемые специалистами при определенных заболеваниях, и следовать вышеописанным советам.

Не забывайте о тренировке глаз. Вот несколько упражнений, которые помогут пожилым людям сохранить зрение.

- Упражнение выполняется сидя на стуле. Сильно зажмурьте глаза на 4—5 секунд. Затем откройте глаза на 4—5 секунд. Повторите 7 раз.
- Быстро моргайте в течение 1 минуты.
- Упражнение выполняется стоя. Смотрите 3—4 секунды вдаль, прямо перед собой. Поднимите правую руку, поставьте палец руки по средней линии лица на расстоянии 30—35 см от глаз. Переведите взгляд на конец пальца и смотрите на него 4—5 секунд. Опустите руку. Повторите 10 раз. Упражнение снижает утомление глазных мышц.
- Упражнение выполняется сидя на стуле. Закройте веки, массируйте их с помощью круговых движений пальца от носа к наружному краю глаза, от наружного края к носу или наоборот. Продолжительность — 1 минута. Упражнение улучшает кровообращение.
- Упражнение выполняется стоя. Голова неподвижна. Отведите полусогнутую правую руку в сторону, медленно передвигайте палец справа налево, глазами следите за пальцем. То же самое выполните в обратную сторону. Повторите 10 раз. Упражнение укрепляет мышцы глаз.
- Сядьте на стул, расслабьтесь, посмотрите вдаль прямо перед собой. Переведите взгляд на кончик носа на

4—5 секунд. Повторите 8—10 раз. Упражнение хорошо развивает способность длительно задерживать взгляд на предметах, расположенных вблизи.

- Упражнение выполняется стоя. Голова неподвижна. Немного согните правую руку, затем поднимите вверх. Медленно передвигайте палец сверху вниз, следите за ним глазами. Повторите то же самое при движении пальца снизу вверх. Выполняйте упражнение 10 раз.
- Стоя. Голова неподвижна. Поднимите глаза вверх, опустите вниз, посмотрите направо, затем налево. Повторите 7 раз.
- Сидя. Голова неподвижна. Поднимите глаза кверху, сделайте ими круговые движения по часовой стрелке, затем против часовой стрелки. Повторите 4—5 раз. Упражнение повышает устойчивость вестибулярных реакций.
- Выполняется сидя. Глаза закрыты. Голова неподвижна. Поднимите глаза, опустите глаза, поверните вправо, затем влево. Повторите 7 раз.
- Выполняется стоя. Ноги поставьте на ширину плеч. Опустите голову, посмотрите на носок левой ноги, поднимите голову, посмотрите в правый верхний угол комнаты. Опустите голову, посмотрите на носок правой ноги, поднимите голову, посмотрите в левый верхний угол комнаты. Повторите 4—5 раз. Упражнение способствует улучшению координации движений глаз и головы.

Гимнастику следует завершать водными процедурами в форме обтирания, обливания и принятия душа с последующим тщательным растиранием тела махровым полотенцем. Совмещение утренней гигиенической гимнастики с воздушными и обычными ваннами — это залог здоровья пожилых людей.

ЗРЕНИЕ ВАШЕГО РЕБЕНКА

КАК ЗАБОТИТЬСЯ О ЗРЕНИИ РЕБЕНКА

Процесс совершенствования зрения начинается сразу после рождения человека. Младенцы, которым несколько дней от роду, видят вместо лиц неясные силуэты и размытые контуры с пятнами на месте глаз и рта. В течение полугода зрительные образы становятся более резкими. К исходу четвертого месяца жизни мир, отраженный на сетчатке глаза, все еще остается двухмерным. Когда малыш откроет третье измерение и сможет определить расстояние до своей любимой погремушки, он научится совершать прицельное хватание, а позднее освоит и другие маневры в пространстве. Анализируя малейшие расхождения между зрительными образами обоих глаз, мозг получает представление о глубине пространства. У новорожденных нервные волокна обоих глаз оканчиваются одним рецепторным нейроном. Поэтому сигналы поступают в мозг в смешанном виде. Но постепенно нейроны разграничиваются и сигналы становятся четкими. Ко второму году жизни формируется стереоскопическое восприятие. Если к этому возрасту

ребенок не приобрел определенные зрительные способности, то в дальнейшем они уже не появятся. Поэтому родителям следует как можно оперативнее заботиться об устранении помутнения роговицы или хрусталика у своего ребенка. В исправлении нуждается и косоглазие, поскольку оно мешает ребенку воспринимать стереоскопические образы. Слово «образ» употребляется в этой связи вовсе не случайно. Ведь зрение является не только физиологическим, но и психологическим процессом. Восприятие зрительных образов зависит от множества факторов. Например, эскимосы различают десятки оттенков белого цвета, поскольку каждый из этих оттенков способен сообщить нечто важное о снеге и льде, окружающих этот северный народ. Так и ребенок учится видеть, открывая смысл увиденного и выявляя неотъемлемые признаки окружающих предметов.

Ребенок, в отличие от взрослого, усваивает только то, что для него действительно интересно. Ребенок не видит те явления и предметы, которые не воспринимает его мозг.

Бинокулярное зрение, или, иначе говоря, совмещение двух образов с помощью органов зрения обнаруживается только в два-три года, когда малыши начинают вместе играть. Четкое видение предметов не имеет для детей существенного значения. Связанная узлом тряпка им видится куклой, а деревянный брусок — кораблем с мачтой и парусом.

Ребенку чуждо восприятие обыденной формы предметов, так как это препятствует полету его фантазии. В школе от детей требуют четкого взгляда на объекты наблюдения. Из-за этого их глаза чрезмерно напрягаются и зрение портится.

Источник расстройства зрения у ребенка кроется в систематическом подавлении естественной потребности малыша смотреть на то, что он хочет.

- Уже с трех лет можно приучать ребенка к выполнению пальминга. Многие родители превращают занятия ребенка в настоящую трудовую повинность. Постарайтесь этого избежать. Динамика мышления детей гораздо выше, чем у взрослых. Пять минут бездействия с закрытыми глазами означает для малыша примерно то же, что для взрослого пребывание в течение часа в полнейшей темноте. Во время пальминга читайте ребенку отрывки из его любимой сказки. Поскольку воображение у детей развито достаточно сильно, то в процессе занятий он будет представлять себе, что находится в фантастическом мире сказочных персонажей. Если вы постоянно заняты, то приучите ребенка заниматься пальмингом во время трансляции интересных радиопередач или прослушивания магнитофонной записи любимой сказки.

ИГРЫ ДЛЯ УЛУЧШЕНИЯ ЗРЕНИЯ

ДЕТСКАЯ ИГРА В КАРТЫ

В магазинах продаются детские игральные карты с изображением животных, сказочных существ или букв. Купите две колоды таких карт: одну отдайте ребенку, другую возьмите себе. Пускай ребенок разложит на столе свою колоду. Теперь вытащите из вашей колоды любую карту и покажите ему. Для того чтобы выиграть, ребенок должен сначала найти точно такую же карту у себя на столе, а затем отыскать аналогичную карту в вашей колоде и накрыть этой картой свою. Если с первого раза его постигнет неудача, то проделайте то же самое с другой картой.

Несомненно, что эта игра будет занимательна и полезна для ребенка, так как в возрасте от трех до пяти лет красочные фигуры животных или сказоч-

ных существ станут объектами для развития зрения малыша.

Приведу несколько рекомендаций, позволяющих извлечь из этой игры максимум пользы:

- Перед игрой, в течение двух минут, попросите ребенка сделать пальминг и соляризацию.
- Показывайте свои карты так, чтобы не было бликов и отсветов.
- Если, определив правильно 5—6 первых карт, ребенок начнет все чаще и чаще ошибаться, то его глаза слишком перенапряглись. Ему необходимо в течение двух минут сделать пальминг.
- Не позволяйте ребенку напряженно всматриваться в карту. Необходимо, чтобы он ловил образы буквально на лету, а не перегружал сетчатки глаз.
- Исправляйте у малышей вредные привычки наклонять голову набок, смотреть искоса, задерживать дыхание, так как это вызывает напряжение глаз. Следите за своими собственными манерами. Ни для кого не секрет, что дети отличаются развитой способностью подражать взрослым.

ИГРА В КАЛЕНДАРЬ

Для этого упражнения вам потребуется два отрывных календаря разных размеров. Оторвите десять первых листков календаря поменьше, вырежьте цифры без посторонних надписей и приклейте их на картон так, чтобы получилось десять карточек. Большой календарь повесьте на стену и сядьте с малышом на коленях как можно ближе к календарю, то есть так, чтобы ребенок мог дотронуться до него пальцами.

- Возьмите одну из картинок с накленной цифрой и дайте ребенку вдоволь наглядеться на нее. Во время просмотра легонько шевелите картинку рукой, чтобы взгляд малыша долго не задерживался на картинке. Спрячьте картинку и попросите ребенка отыскать

такую же цифру в любой графе большого календаря. Попросите малыша нарисовать цифру в воздухе так, как он видит ее со своего места. В случае неуверенности и колебаний пододвиньтесь поближе к календарю. Затем переходите к знакомству с остальными цифрами и лишь в последнюю очередь с нулем, так как он зачастую ставит перед детской логикой неразрешимую проблему — «как написать что-то, означающее ничто?».

Когда ребенок начнет хорошо читать цифры как вблизи, так и издали, попросите его вытащить наугад одну из карточек и перечислить все видимые цифры календаря, кроме той, которая изображена на карточке. Число 11 он должен назвать — один-один, 12 — один-два и т. д.

Процесс различения цифр будет способствовать развитию созерцательности, предупреждающей напряжение глаз.

НАУЧИТЕ ДЕТЕЙ СМОТРЕТЬ ТЕЛЕВИЗОР

Многие говорят: «Телевизор — это зло, от которого надо оградить наших детей». Однако это мнение основывается на слишком скоропалительных выводах. Наверное, взрослые забыли, что когда-то сами были детьми и с упоением смотрели телевизионные сказки и мультфильмы. Телевизионное искусство, так же как и кино, очень многообразно и разноплановo. Да, действительно, существуют кинофильмы и телепередачи, которые рано смотреть детям. Ребенку незнакомо большинство «взрослых» проблем, которые решают телевизионные персонажи. Обладая очень чуткой восприимчивостью, дети погружаются в чуждый им мир острых драматических переживаний, в результате ухудшается сон, ребенок становится нервным и раздражительным. Родителям нужно очень внимательно следить за

тем, какие программы смотрит ребенок. Детские фильмы и сказки не то что можно, а даже нужно смотреть ребенку. Надо приобщать детей к настоящим произведениям телевизионного искусства, воспитывать их вкус.

Не стоит разрешать ребенку во время выполнения уроков смотреть даже самые увлекательные телевизионные передачи. **Концентрация внимания сразу на нескольких объектах приводит к перенапряжению глаз.**

За детьми, как известно, нужен «глаз да глаз». Обязательно следите за тем, как ваш ребенок смотрит телевизор. Прежде всего *помните о трех факторах, которые нужно контролировать при просмотре телепередач: качество изображения на экране, расстояние от зрителя до телевизора, освещение в комнате.*

Не садитесь слишком близко к телевизору, не ленитесь отодвинуться дальше от экрана. Лучше вообще не смотреть телевизор, чем день ото дня портить свое зрение из-за элементарной невнимательности к предельно простым правилам просмотра.

Как у ребенка, так и у взрослого чаще всего утомление и болезненное напряжение зрения возникает из-за просмотра телепередач в темноте. Дело в том, что глаза приспосабливаются к мраку, их чувствительность возрастает и, естественно, — изображение на экране предстает перед нами более четким и ярким. Но в то же время глаза почему-то быстро устают. Все очень просто — это дает о себе знать большой контраст между темнотой комнаты и ярким свечением экрана. **При просмотре телевизора включите в комнате верхний свет** или, в крайнем случае, настольную лампу, но только так, чтобы не было отсветов в экране телевизора. **В солнечную погоду прикрывайте окна легкими шторами,** так как из-за яркого солнечного све-

та видимость на экране телевизора значительно ухудшается, создавая дополнительное зрительное напряжение.

Дети любят смотреть телевизор в самых разнообразных позах. Однажды я зашел в гости к своим знакомым и был немало удивлен, обнаружив, что их ребенок смотрит телевизор свесившись вниз головой с дивана. Надеясь на благоразумие родителей, я в первый момент не стал делать малышу замечание. Когда уже прошло без малого 15—20 минут, а дитя все висело подобно обезьяне на ветке и таращилось в телевизор, мне пришлось силой пересадить ребенка на стул и объяснить всей семье, что зрение нужно беречь с детства.

Если вы или ваш ребенок носите очки, то во время телепередачи их нужно обязательно надевать, чтобы зрение излишне не напрягалось.

Многие включают телевизор сразу, как только пришли домой, а выключают его, ложась спать. Некоторые жалуются: из-за телепередач поздно ложатся спать, ничего не успевают, как будто не догадываются, что можно просто выключить телевизор. В плену у телевизора нередко находятся как взрослые, так и дети. Проверьте, сколько времени в день, в неделю вы проводите у телевизора!

Зачастую утомляемость и нервозность детей связана как раз с многочасовым просмотром телепередач. Такие нездоровые реакции возникают из-за периодического изменения освещенности экрана и световых пульсаций.

Врачи пришли к выводу, что продолжительность просмотра телепередач для детей до 7 лет в день не должна превышать 30—40 минут, от 8 до 12 лет — 1 часа, от 12 до 14 — 1,5 часа. От 14 до 17 лет — 2 часа. Большинство врачей рекомендуют детям смотреть телепередачи не чаще 2—3 раз в неделю. Перегрузка зрелищными впечатлениями может неблагоприятно отразиться на нервной систе-

ме ребенка: возникнут повышенная возбудимость, раздражительность, тревожный сон.

У меня двое детей — мальчик и девочка. Вот какую историю я вам сейчас расскажу из собственного опыта. Всем известен американский фильм про Фреди Крюгера. Я сознательно запрещал своим детям до определенного возраста смотреть фильмы ужасов. Когда моей дочке исполнилось 14 лет, на дне рождения у подруги она все-таки посмотрела одну из серий фильма о бессмертном Фреди. Через некоторое время я стал замечать, что моя дочка — очень общительная и доброжелательная девочка — стала какой-то замкнутой, неразговорчивой и раздражительной. Единственная, с кем она общалась, — с той самой подругой, у которой была на дне рождения. Я думал, что такое поведение дочки связано с переходным возрастом, и не придавал этому значения. Однажды среди ночи нас с женой разбудил истошный крик. Сначала показалось, что кричат на лестничной площадке, но когда крик раздался снова, стало ясно, что он доносится из спальни нашей дочери. Мы постучались в дверь ее комнаты. Тишина. Тогда жена попыталась открыть дверь, но та была заперта. Мы стали стучаться. Через несколько секунд из спальни послышалось: «Папа, мама, помогите!» Мы попросили девочку открыть дверь и ничего не бояться. Когда мы вошли в спальню, девочка сидела съежившись на кровати и дрожала.

Мы успокоили ребенка, дали ей выпить валериановых капель и спросили, почему она так кричала. Девочка сказала, что ей приснился страшный сон. Мы не стали больше ни о чем спрашивать и уложили дочку в постель. На следующее утро она сама нам все рассказала. Оказалось, что у подруги, в течение нескольких дней, они просмотрели почти все фильмы о «славном» Фреди Крюгере. Но на этом не остановились, а решили устроить спиритический сеанс и вызвать его бессмертный дух. Дух Фреди «посетил» школьниц и «сказал» моей дочке, что придет к ней

ночью снова. Поэтому она и закрыла дверь. Но разве от Фреди спрячешься?

Эта история весьма поучительна для большинства родителей, которые не следят за тем, какие фильмы смотрят их дети. Если ребенок очень впечатлительный, то образы страшных монстров из кинофильмов могут так сильно подействовать на его воображение, что будут мерещиться во сне и наяву. Это очень вредно для психики ребенка. Моя дочка сама поняла, к чему могут привести «безобидные» фильмы ужасов, и теперь ее калачом не заманишь смотреть веселенькие истории о похождениях бравого Фреди Крюгера и ему подобных. На ее подружку фильмы ужасов не производили сильного впечатления, она смотрела их «спокойно». Дело в том, что психика у всех разная, но лучше все-таки не рисковать.

Если ребенок из-за болезни остался дома, то не разрешайте ему целый день смотреть телевизор, это еще больше утомит его и не будет способствовать выздоровлению.

Как и всякая зрительная работа, просмотр телепередач нередко приводит к утомлению. Напряжение зрения объясняется не спецификой телевидения, а дополнительной нагрузкой на органы зрения.

Близорукость, к примеру, возникает вследствие длительной и напряженной зрительной работы на близком расстоянии, зачастую выполняемой в неблагоприятных условиях освещения.

Многие дети не отказывают себе в удовольствии, приготовив ужин, расположиться у телевизора. Они даже не подозревают, какой вред наносят своему желудку. Если на телеэкране демонстрируется, к примеру, фильм ужасов, то волей-неволей вы переживаете за персонажей. Любое волнение при просмотре захватывающего фильма передается желудку, и в результате пища переваривается неправильно. *Регулярный просмотр телепередач во время еды может привести к язве желудка или ожирению.*

ОБРАЗ ЖИЗНИ, СОХРАНЯЮЩИЙ ЗРЕНИЕ

Давайте задумаемся, какой образ жизни мы ведем. Зрительные расстройства напрямую связаны с общим состоянием организма и различными заболеваниями. Комфортные условия в доме зачастую избавляют нас от физического труда. Установлено, что *после занятий физкультурой возрастает острота зрения*, а также улучшаются другие зрительные функции. Малоподвижный образ жизни особенно опасен для формирующегося организма. *Физический труд улучшает обмен веществ, усиливает вентиляцию легких, кровоснабжение мозга и всех органов и систем организма, в том числе и зрения.*

Особенно предохраняет от переутомления органов зрения правильный режим дня. Умело чередуя дело и отдых, бодрствование и сон, можно достичь высокой работоспособности в любом виде деятельности.

Повторяющееся изо дня в день недосыпание, нерациональное питание, недостаточное пребывание на свежем воздухе, отсутствие в режиме дня трудовой и физической нагрузки могут постепенно привести к ухудшению зрения. Наше здоровье

в подавляющем большинстве случаев зависит от нас самих.

- Каждое утро во время процедур умывания возьмите себе за правило двигать веками и бровями. Встаньте перед зеркалом и начинайте поднимать верхние веки сперва обоих глаз вместе, а затем по отдельности. После пяти-шести раз начинайте поднимать веки вместе с бровями.

  Эффективность упражнения значительно повысится, если вы сможете производить движения бровями и веками несинхронно, т. е., к примеру, при движении правым веком левое должно оставаться неподвижным. Для тренировки сосредоточьте взгляд на отражении в зеркале только одного века, тогда вы не будете замечать веко другого глаза, и попробуйте начать несинхронное движение обоими веками. После нескольких тренировок у вас обязательно получится.

Благодаря таким упражнениям улучшится циркуляция крови, будет осуществляться массаж слезных желез. Особенно такие упражнения полезны по утрам, ведь за ночь, как все не раз замечали, образуются белые скопления в уголках глаз — это скапливаются густые слизистые вещества. Регулярные движения веками и бровями массируют выводные каналы слезных желез, что способствует удалению выделений, склеивающих веки.

Если с годами вы стали замечать, что не можете читать книгу ближе чем на расстоянии вытянутой руки, то это говорит о появлении первых признаков дальнозоркости. Поэтому незамедлительно воспользуйтесь следующими советам:

- Во время чтения расслабляйте веки, не хмурьте брови.
- При выполнении работы вблизи от глаз дышите глубоко и ритмично.

- Из-за продолжительного чтения роговая оболочка глаз сохнет, для ее увлажнения старайтесь неторопливо, но часто мигать веками.
- При чтении периодически отвлекайтесь от текста и переводите взгляд на объекты, расположенные за окном вашей комнаты: дома, деревья и т. п.

Людям со слабым зрением ни в коем случае нельзя тереть глаза или давить на них пальцами. Легкий и полезный *массаж глаз* можно сделать при помощи век.

- Прежде всего как можно выше поднимите брови и плотно закройте глаза. Тогда вы сразу же почувствуете небольшое давление на роговицу. Чтобы все лицо не напрягалось, разомкните челюсти, но губы при этом соедините вместе. В течение первых двух-трех секунд глаза должны быть закрыты, брови подняты вверх, следующие пять секунд широко раскройте глаза и постепенно опускайте брови до полного расслабления.

Выполняйте упражнение не более четырех-пяти раз. С помощью него вы не только принесете пользу своим органам зрения, но и сможете избавиться от попавшей в глаз соринки или мошки.

ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ

Как утверждают многие специалисты, далеко не последнюю роль в процессе возникновения и развития дефектов зрения играет жирохолестериновый комплекс. Иными словами, врачи предложили тем, кто носит очки, изменить диету. И в самом деле, липоиды способны обволакивать внутренние стенки сосудов. Постепенно эта пленка превращается в настоящую коросту. В кровяном русле образуются

тромбы, которые могут даже закупорить сосуд. В этом случае человек может вообще лишиться зрения, поскольку сетчатка не переносит отсутствия кислорода. Обескровленное глазное дно белеет, а окружающий мир погружается во мрак. Конечно, организм прилагает все усилия для того, чтобы расчистить кровяное русло, но этому мешает сложное устройство глаза. В результате оптическая система глаза засоряется. Если непроходимость развивается в венозных сосудах, то кровь начинает просачиваться сквозь стенки сосудов и выливается наружу. Мелкие сосуды могут не выдержать давления крови и разорваться. Таким образом на дне глазного яблока появляются кровоизлияния. Под влиянием длительного отека в сетчатке происходят необратимые изменения.

Для того чтобы предотвратить подобные явления, **необходимо рационально питаться**. В диету следует включить продукты, богатые витамином А. К числу таких продуктов относятся крапива, морковь и рыба. Установлено, что 70 г моркови в день удовлетворяют потребность глаз в витамине А.

Кроме того, необходимо включить в рацион питания продукты, содержащие селен: пророщенную пшеницу, кукурузу, белые грибы, сыроежки, шампиньоны, лисички, рыжики. Среди лекарственных трав с высоким содержанием селена можно выделить астрагал. Народная медицина рекомендует применять для насыщения глаз полезными веществами водный настой астрагала, приготовленный из расчета 2 столовые ложки измельченной сухой травы на полтора стакана остуженной кипяченой воды; настаивать в течение 4 часов и пить по четверти стакана 3—4 раза в день.

В диете должны обязательно присутствовать орехи, зеленый горошек, гречка, печень, молочные продукты, черника, шиповник, облепиха, цитрусовые, чай, шпинат, томаты, петрушка.

КАК СОХРАНИТЬ ЗРЕНИЕ ПРИ РАБОТЕ ЗА КОМПЬЮТЕРОМ

Трудно себе представить жизнь современного человека без компьютеров. Дома или на работе люди самых разных возрастов по несколько часов в день просиживают перед экраном монитора. Повсеместно распространено мнение, что из-за работы на компьютере портится зрение. На самом деле все не так плачевно, как кажется. Надо отдавать себе отчет в том, что не компьютер виноват в ухудшении зрения, а зачастую наше собственное незнание элементарных норм гигиены при работе за компьютером.

Прежде всего обратите внимание на то, что *экран дисплея должен быть расположен немного выше уровня ваших глаз.* Таким образом, будут автоматически расслабляться те группы глазных мышц, которые наиболее напряжены при обычном направлении взгляда — вниз и вперед.

Больше всего глаза утомляются от резких световых контрастов. Нередко в офисах приходится наблюдать следующую картину: человек работает за компьютером, а рядом на столе стоят две яркие лампы, которые направлены ему прямо в лицо. Человек жмурится, прикрывает глаза рукой, защищаясь от назойливого света, но все-таки продолжает героически трудиться. Резь в глазах, усиленная слезоточивость, головные боли — все это результаты неумелой организации своего рабочего места. Неудивительно, что такая манера работы за компьютером через определенное время войдет в привычку и посещение окулиста станет неизбежным. Подобное отношение к своим органам зрения просто недопустимо.

Перед тем как сесть за компьютер, необходимо *проверить освещение своего рабочего места.* К примеру, лампу, которая стоит на моем рабочем столе, я закрыл голубоватым фильтром, для того чтобы

максимально приблизить ее яркость к яркости свечения экрана компьютера. Стены вокруг дисплея лучше всего окрасить в голубой цвет или оклеить голубыми обоями.

Итак, давайте считать, что с освещением мы разобрались. Обратите внимание, что симптомы перенапряжения зрения возникают также из-за отсутствия пауз в работе. Я взял за правило *через каждые 40—45 минут проводить специальные упражнения, направленные на расслабление глазных мышц.*

В одной интересной книге я прочитал, что в древности применяли гимнастические упражнения в виде разнообразных движений глазами для улучшения кровообращения. Попробуйте в перерывах между работой сделать несколько несложных упражнений, и вы сразу же почувствуете, как вам станет легче.

Рекомендую всем следующий комплекс упражнений для расслабления глазных мышц.

Комплекс 1

- Плотно закрывайте и широко открывайте глаза 6—7 раз с интервалом в 30 секунд.
- Посмотрите вверх, вниз, вправо, влево, не поворачивая головы.
- Вращайте глазами по кругу: вниз, вправо, вверх, влево и в обратную сторону.
- Быстро-быстро моргайте веками в течение 1—2 минут.
- Закройте веки, а затем массируйте их круговыми движениями пальцев в течение 1 минуты.

Упражнения можно выполнять сидя, повторяя каждое 2—3 раза с интервалом 1—2 минуты. Общая продолжительность упражнений — 10 минут.

Второе и третье упражнения делайте не только с открытыми, но и с закрытыми глазами.

Перед началом работы на компьютере сделайте комплекс упражнений, способствующих выносливости органов зрения. Многие знакомые, которым я его порекомендовал, не чувствуют за работой прежней усталости глаз. Самое главное — это делать упражнения регулярно. Только тогда они дадут желанный эффект.

Комплекс 2

- Сядьте, облокотитесь на спинку стула, закройте глаза, кисти рук положите на бедра. Посидите так 15—20 секунд.
- Выполните медленные круговые движения головы в одну сторону, затем в другую. Повторите 4—5 раз. Подушечками пальцев промассируйте (круговыми движениями и поглаживаниями) затылочную часть головы и шею.
- Сильно зажмурьте глаза на 4—6 секунд, затем откройте на 4—6 секунд. Повторите 5—7 раз.
- Наклоните голову к груди и, не отклоняя ее, отведите назад. Затем отклоните назад, расслабив мышцы шеи. Повторяйте упражнение в медленном темпе 3—5 раз.
- Смотрите перед собой вдаль в течение 3—4 секунд, затем переведите взгляд на кончик носа и задержите на 4—5 секунд. Повторите 5—7 раз.
- Закройте глаза, подушечками трех пальцев каждой руки легко надавливайте на верхнее веко в течение 3—4 секунд. Снимите пальцы с века и посидите с закрытыми глазами 3—4 секунды. Повторите 4—5 раз.
- Поставьте руки на пояс, напряженно сведите локти вперед, затем отведите назад. Прогнитесь. Повторите 3—4 раза.
- Закройте глаза, выполните круговые движения глазными яблоками. Каждые 4—5 секунд меняйте направление вращения. Выполняйте упражнение 15—20 секунд.

Отвлекитесь от компьютера и выполните следующий комплекс упражнений.

Комплекс 3

- Облокотитесь на спинку стула. Следите глазами, как медленно опускается, а затем поднимается палец руки на расстоянии 50 см от глаз. Повторите 8—10 раз, меняя руки.
- Сядьте прямо, расслабьтесь, опустите руки вниз, затем резко напрягите мышцы всего тела и полностью расслабьте. Опустите голову на грудь, закройте глаза. Через 10—15 секунд повторите. Упражнение нужно выполнить 3 раза.
- Расслабьтесь, поставьте руки на пояс, сделайте быстрый глубокий вдох. Затем медленно выдохните узкой струей в течение 5 секунд, одновременно вытягивая живот и расслабляя мышцы конечностей. Повторите 3—4 раза.
- Полусогнутую правую руку с вытянутым пальцем отведите вправо. Медленно перемещайте руку влево, следя глазами за пальцем. Смените руку. Повторите 10 раз.
- Быстро моргайте в течение 1—2 минут.
- Прогнитесь назад и потянитесь, поднимая руки вверх. Вернитесь в исходное положение. Повторите 4—5 раз.
- Выполните открытыми глазами движения вверх — вправо, вверх — влево, вниз — вправо, вниз — влево. Продолжительность упражнения 15—20 секунд.

Если вы буквально загружены работой, которую необходимо выполнить в самое ближайшее время, сделайте двухминутную паузу и выполните один из самых эффективных комплексов упражнений — расслабление глазных мышц.

Комплекс 4 (быстрый)

Выполняется за 2 минуты.

Каждое упражнение делайте не дольше 10 секунд.

- Сядьте прямо, расслабьтесь, положите руки на затылок. Сделайте глубокий вдох и сильно прижмите голову к ладоням. Это упражнение полезно для укрепления мышц шеи.
- Делайте вращения глазами, стараясь как можно больше увидеть по сторонам. 5 раз вправо, 5 — влево. Упражнение помогает расслабить мышцы глаз.
- Сядьте прямо, возьмитесь руками за сиденье стула и поднимите плечи как можно выше. Это упражнение помогает со временем улучшить осанку.
- Сидя на стуле, поднимите согнутые ноги, а опустите их прямыми. Упражнение укрепляет мышцы живота.
- Закройте веки, массируйте их с помощью круговых движений пальца. Упражнение улучшает кровообращение и расслабляет мышцы глаз.
- Медленно переводите взгляд с пола на потолок и обратно. Голова остается неподвижной.
- Медленные круговые движения глазами в одном, а затем в другом направлении.
- Медленные круговые движения головой влево и вправо.

ЧТЕНИЕ И ЗРЕНИЕ

Только подумайте, какую огромную работу приходится проделывать глазам во время чтения. Глаза не только рассматривают текст, но и движутся вдоль строки, а также от строки к строке. Многочисленные исследования установили, что движение глаз по строке происходит не плавно и непрерывно, а скачками, после которых следует остановка. Скачки, то есть движения глаз, происходят настолько быстро, что глаза в этот момент не различают текста. Восприятие текста происходит во время остановки, или фиксации. Чем неопытнее читатель, тем чаще его глаз останавливается на строке.

Конечно же это зависит и от трудности текста. Помимо поступательных движений глаз вдоль строки, могут быть и возвратные движения, связанные с повтором, возвращением к плохо понятому слову. Возвратные движения особенно утомительны, так как глаза находятся в постоянном напряжении. Взрослые при чтении обычно не совершают возвратных движений глазами, поэтому этот процесс для них является менее утомительным. Помимо непосредственного восприятия текста, мозг человека во время чтения совершает работу по осознанию содержания прочитанного, эмоциональному восприятию и анализу. Физиологи установили очень интересный факт. Оказывается, при умственном утомлении в движениях глаз происходят существенные изменения. Утрачивается равномерность движения глаз, появляются длительные остановки, возвратные движения, значительно снижается скорость чтения.

Кому из нас не приходилось во время чтения **держать книгу на коленях или на груди**. Оказывается, это **очень вредно!** При таком способе чтения шейные позвонки сгибаются вперед, сонные артерии сжимаются. В результате кровоснабжение затрудняется, а из-за сжатия гортани уменьшается глубина дыхания.

Большинство людей уверены, что чтение перед сном совершенно безвредно. Напрасно давать глазам на ночь лишнее напряжение, это может привести к расстройству зрения.

Очень вредно читать при плохой освещенности, а также если книга с нечетким шрифтом. Это ведет к утомлению глаз, усталости мышц шеи и спины.

Во время чтения, письма или рисования недостаточно только общего освещения. На столе СЛЕВА обязательно должна стоять настольная лампа с абажуром, защищающим глаза от прямого света.

Особенно вредно чтение в метро, автобусе, трамвае, троллейбусе и т. п., так как освещение в городском транспорте недостаточное, а вибрация постоянно меняет расстояние от глаз до книги, чем вызывает излишнее напряжение и утомление зрения.

При чтение соблюдайте *три основных правила*:

- Хорошее освещение.
- Через 45—50 минут перерыв для ослабления мышц глаза.
- Правильная поза, исключающая чрезмерное зрительное напряжение.

В перерывах между чтением выполните комплекс следующих упражнений.

Все упражнения можно делать сидя.

- Вытяните руку вперед, посмотрите на кончик пальца, расположенный на средней линии лица, медленно приближайте палец, не сводя с него глаз до тех пор, пока он не начнет двоиться. Повторите 5—7 раз.
- Закройте веки, массируйте их с помощью круговых движений пальца. Повторите в течение 1 минуты.
- Смотрите прямо перед собой 3—4 секунды. Палец правой руки держите на расстоянии 30 см по средней линии лица. Переведите взгляд на кончик пальца и смотрите на него 4—5 секунд, опустите руку. Повторите 8—10 раз. Упражнение снимает утомление глазных мышц.
- Займите положение лежа на спине. Тремя пальцами каждой руки легко нажмите на верхнее веко, через 1—2 секунды снимите пальцы с век. Выполняйте упражнение в течение 30 секунд.
- Встаньте у стены. Сделайте 5 круговых движений глазами по часовой стрелке и обратно.
- Через закрытые веки помассируйте глазные яблоки 10—15 секунд, затем быстро поморгайте в течение 15—20 секунд, закройте глаза, расслабьтесь, посидите 1—2 минуты.

◈ Медленно вращайте головой сначала в одну сторону, затем в другую. Повторите упражнение 4—5 раз.

Нельзя упрекать ребенка, у которого ухудшается зрение, в том, что он много читает. Его надо приучить читать при хорошем освещении и следить за тем, чтобы он пользовался вспомогательными источниками светового излучения, особенно при рассеянном и отраженном свете.

Учитывая большую углубленность помещений современных городских зданий, можно считать, что до 50% рабочего времени люди проводят в условиях искусственного освещения. Из-за тока переменного напряжения осветительные лампы постоянно пульсируют. Хотя глаз и не ощущает световых колебаний, но палочки и колбочки отнюдь не испытывают ощущения мягко льющегося светового потока. Они буквально бомбардируются сыплющимися один за другим световыми ударами, последствия которых более пагубны, нежели воздействие ослепительно яркого, но ровного света.

Мы не отдаем себе отчета, что плохое освещение очень вредно для глаз. К примеру, мелькающие огни рекламы, которые проникают сквозь шторы, могут нарушить нормальный режим сна.

Для глаз особенно опасны резкие изменения интенсивности света. Поэтому альпинисты, выходя на ослепительно сверкающие снежные вершины гор, надевают темные очки, а шоферы во время ночных рейсов используют поляризационные стекла для защиты от слепящего света фар встречных машин. *Чтобы нормально переносить яркий солнечный свет, нужно регулярно выполнять упражнение «соляризация», а также периодически делать следующие упражнения на релаксацию.*

◈ Сядьте на стул, сильно зажмурьте глаза на 4—5 секунд, затем откройте на 4—5 секунд. Повторите упражнение 8—10 раз.

- Быстро моргайте веками 1—2 минуты.
- Закройте веки, массируйте круговыми движениями пальцев в течение 1 минуты.
- Тремя пальцами каждой руки немного нажмите на верхнее веко. Через 1—2 секунды снимите пальцы с века. Повторите 3—4 раза.

Эти упражнения укрепляют мышцы век, способствуют улучшению кровообращения, циркуляции внутриглазной жидкости и расслаблению мышц глаз.

Когда вы сидите, то испытываете постоянную статическую нагрузку. Это связано с длительным сохранением правильного положения тела и головы и, как известно, еще более утомительно, чем нагрузка на мышцы, когда тело находится в движении.

Сидение на стуле — это не пассивный процесс, так как мышцы затылка, спины, шеи и тазового пояса находятся в постоянном напряжении, сохраняя тем самым неподвижность тела.

Уставая, мы очень часто принимаем неправильную позу, которая вскоре становится привычной, закрепляется, что приводит к нарушению осанки: одно плечо выше другого (мышечная асимметрия), сутулая спина, выпяченный живот и т. д. Иногда систематическая сидячая работа приводит к искривлению позвоночника. Из-за усталости приходится наклоняться близко к книге, что увеличивает нагрузку на зрение и способствует развитию близорукости.

Правильная осанка зависит от вас самих. Проследите за собой, как вы держите голову и туловище, когда сидите или ходите. Когда вы сидя читаете книгу, туловище должно находиться в вертикальном положении, голова слегка наклонена вперед, плечи параллельны краю стола.

При работе на компьютере менее утомительна поза с малым наклоном корпуса вперед. В этом слу-

чае мышцы спины напрягаются гораздо меньше. Кроме того, создаются более благоприятные условия для зрительного восприятия, процессы дыхания и кровообращения проходят нормально, так как не сдавливаются столом грудь и живот.

Во время чтения или письма напряженно работают мышцы спины, шеи и глаз, поэтому надо заботиться, чтобы их работа протекала в комфортных условиях.

Обратите внимание, что важным фактором является расстояние между глазами и книгой. Оно должно составлять 30—35 см, или, проще говоря, глаза от книги должны быть удалены на расстояние согнутой в локте руки.

Во время чтения глаза устают и непроизвольно расстояние от книги до глаз сокращается, таким образом вырабатывается привычка низко наклонять голову. Между степенью наклона головы при чтении и нарушением зрения существует прямая связь. Тот, у кого привычка наклонять голову выражена наиболее сильно, рискует в скором времени стать близоруким.

Читать лучше всего сидя за столом, положив книгу перед собой, но не на горизонтальную поверхность стола, а под наклоном. Недаром всем школьникам настоятельно рекомендуют покупать специальные подставки для учебников. Взрослея, мы перестаем обращать внимание на такие простые и очевидные вещи, тем самым подвергая опасности свои глаза.

КАК СМОТРЕТЬ ТЕЛЕВИЗИОННЫЕ ПРОГРАММЫ

Как бы это парадоксально ни звучало, но смотреть телевизионные передачи не вредно. К примеру, во время просмотра видеоклипа или рекламы

из-за частых мельканий кадров нервы сетчатки находятся в постоянной вибрации, то есть активно работают. А как было сказано выше, ухудшению зрения способствует неотрывное наблюдение за одним и тем же неподвижным изображением. При быстрой смене ракурсов и масштабов в кадре наш глаз постоянно фокусируется на предметах, находящихся в различной степени удаленности от него. А это не что иное, как тренировка гибкости глазных мышц. Наши глаза видят хорошо в том случае, если находятся в постоянном, естественном для них движении. Вы можете не отказывать себе в удовольствии посмотреть любимую передачу, видеоклип, рекламу или телесериал. Главное — это смотреть правильно.

Большинство людей не обращают внимание на то, в какой позе они смотрят телевизор. **Противопоказано смотреть телепередачи лежа на диване.** Сядьте на стул, не наклоняйте голову вперед, а держите ее прямо, на одной линии с позвоночником. Очень важно, с какого расстояния вы будете смотреть телевизор. *Три метра — это оптимальное расстояние от зрителя до телевизора.*

Но сидеть два часа, даже на расстоянии трех метров, не рекомендуется. Лучше всего во время просмотра три-четыре раза поменять положение относительно экрана. Можете сесть поближе или поставить стул немного в сторону. Самое главное, не садитесь под очень острым углом к экрану — это вредно для глаз. Если на экране сцена слишком затянулась, то поморгайте 20—30 секунд или прикройте глаза на короткое время, чтобы расслабить глазные мышцы.

Многие телезрители жалуются, что у них пропадает желание смотреть любимый фильм из-за частых рекламных пауз. Давайте используем это обстоятельство, связанное со спецификой телевидения, себе во благо.

Итак, усталость глаз наступает уже через 30 минут непрерывного просмотра телевизионного фильма, поэтому во время рекламной паузы сделайте следующий тренинг, который поможет снять напряжение в течение всего лишь одной минуты. Каждое упражнение длится не более 10 секунд.

- Вращайте глазами, стараясь как можно больше увидеть по сторонам. Семь раз влево, семь раз вправо.
- Сядьте прямо, положите руки на затылок. Сделайте глубокий вдох и как можно крепче прижмите голову к ладоням.
- Продолжая сидеть прямо, возьмитесь руками за сиденье стула и поднимите плечи как можно выше, со временем это улучшит вашу осанку.
- Поставьте локти на стол, положите подбородок на ладони, глубоко вдохните и, сохраняя шею прямой, крепко прижмите подбородок к ладоням.
- Встаньте в дверном проеме, выполните имитацию движения, будто стараетесь раздвинуть его.
- Сидя за столом, сожмите сильно какой-нибудь стоящий на нем предмет.
- Сидя на стуле, поднимите согнутые ноги, а опустите их прямыми.

Эти упражнения не только способствуют нормализации зрения, но и укрепляют мышцы живота, плечевого пояса, грудной клетки, а также содействуют предотвращению жировых отложений.

Кроме того, для достижения релаксации можно применять упражнения, рассчитанные на раскрепощение психики и расслабление мышц. Рекомендую вам одно из моих любимых упражнений.

- Поставьте ноги на ширину плеч, руки расслабьте и опустите вниз. Медленно и ритмично переносите тя-

жесть тела с ноги на ногу с одновременными поворотами туловища и головы на 90 градусов в направлении опорной ноги. Поворачиваясь в правую сторону, левую ногу, освобожденную от тяжести тела, поставьте на носок. Пятка правой ноги в этот момент поворачивается направо. Аналогичное движение сделайте при повороте налево.

Громко и спокойно отсчитывайте движения: «раз, два» — поворот налево; «три, четыре» — возвращение в исходное положение. «Пять, шесть» — поворот направо, «семь, восемь» — исходное положение, и т. д. Постарайтесь произносить счет нараспев. Это поможет вам дышать ритмично и равномерно.

Мысленно представляйте себе, что вы танцуете медленный вальс. Убедитесь, что ваши шея, плечи и туловище абсолютно расслаблены. Постарайтесь считать так, чтобы на каждые две секунды приходился один такт счета. Постепенно вы будете дышать в такт движению.

Вдохните на счет «раз, два», выдохните на «три, четыре». Новый вдох на «пять, шесть» и последующий выдох на «семь, восемь». На счет «девять» цикл повторяется. На счете «восемьдесят» ваше внимание рассеется, взгляд не будет фиксировать объекты, находящиеся поблизости. На счет «сто двадцать» вы достигнете полной мышечной релаксации.

Ваши глаза на некоторое время выйдут из-под опеки сознания. Наступит инстинктивное расслабление глазных мышц. Это произойдет в тот момент, когда вам покажется, что интерьер комнаты немного колеблется.

Если у вас появится легкое головокружение, то на время прекратите пристально разглядывать окружающие вас предметы. Когда ваши глаза перестанут всматриваться в интерьер комнаты или спортивного зала, головокружение исчезнет. Пусть окружающий мир просто скользит перед вами — и вы достигнете настоящего, естественного расслабления.

Если в последнее время ваш сон стал тревожным, вы чувствуете постоянное недосыпание, то каждое утро делайте 50 балансирований — и остаточную усталость как рукой снимет. Пятьдесят балансирований перед тем, как лечь спать, обеспечат вам крепкий и здоровый сон.

Подавляющее большинство людей перед сном любят смотреть телевизионные передачи. После этого обычно сохраняется остаточная усталость органов зрения, вызванная напряженностью внимания, с которым вы следили за ходом действия.

От напряжения глаз можно избавиться с помощью следующего упражнения.

◈ Лягте на спину и расслабьте мышцы тела. Под голову положите тонкую подушку. Настольную лампу нужно поставить так, чтобы она освещала потолок над вами. Закройте глаза и положите одну руку поперек груди, а другую на нее сверху, так, чтобы вытянутый указательный палец оказался в 10 см от носа. Медленно поверните голову сначала на четверть оборота влево, а затем вправо до исходного положения. Мышцы шеи при этом должны быть расслаблены. В течение 10 секунд сделайте два поворота.

Не прекращая движения головы, медленно откройте глаза. Вам должно показаться, что ваш указательный палец совершает колебательные движения от одного уха к другому. Не задерживайтесь взглядом на пальце, смотрите на потолок.

Теперь вам нужно сделать двадцать поворотов головы по ранее предложенной схеме из расчета — три раза с закрытыми глазами, три раза с открытыми и т. д.

Не ускоряйте темпа во избежание головокружений. Ваши глаза будут полностью расслаблены с того момента, когда возникнет иллюзия колебания пальца при неподвижности руки.

У большинства людей это упражнение уменьшает лобную невралгию. Эффект будет лучшим, если на

один поворот влево—вправо вы сделаете глубокий вдох, а затем плавный выдох через немного приоткрытые губы.

Нередко в основе расстройств зрения лежит депрессия. У каждого из нас накапливается психическое напряжение, физическая усталость. Особенно это вредит мужчинам. Они меньше уделяют внимания семье, буквально перестают видеть близких, на что жены отвечают вполне справедливыми упреками. Дело может дойти и до развода, если вовремя не поправить дела. Все придет в норму, когда вы начнете выполнять следующие упражнения.

Первое упражнение

◈ Положите руки за голову, поставьте ноги на ширину плеч, носки в стороны. Делая выдох, согните ноги, приостановитесь в этом положении на 5 секунд. Теперь медленно вернитесь в исходное положение, делая вдох. (Выполняйте по утрам и вечерам по 10 раз.)

Второе упражнение

◈ В положении сидя обнимите колени и как можно плотнее прижмитесь к ним. (Выполнять 2 минуты.)

Третье упражнение

◈ Лягте на спину, положив под талию орех или мяч для игры в гольф. Орех или мяч прекрасно раздражают точку «сансею», расположенную на поясе. Руки снова положите за голову. Оторвите голову от пола. Обопритесь о пол руками и полежите так несколько минут. Упражнение придаст вам бодрость и силу. Делайте его за 10 минут до сна.

Если вы чувствуете, что глаза устали после просмотра телефильма, то постарайтесь как можно быстрее моргать десять раз подряд с высоко поднятыми бровями. Затем опустите брови, закройте глаза, расслабьтесь, плавно поворачивая голову из стороны в сторону пять раз. В первый день сделайте только десять миганий. Во второй — двадцать, в третий — тридцать и т. д. Не забывайте после каждой серии в десять морганий отдыхать. Как только выполнение десяти серий подряд перестанет вызывать напряжение глаз, значит, в течение всего дня скорость увлажнения глазного яблока будет нормальной.

ЗДОРОВЫЙ СОН — ЗДОРОВЫЕ ГЛАЗА

Сохранить и улучшить зрение без процедур общей гигиены довольно сложно.

Многие страдают от хронической бессонницы. *Прежде всего вы должны прекратить принимать снотворное.* Имейте в виду, что под его воздействием человек засыпает настолько глубоко, что пробуждение происходит очень тяжело и сопровождается головными болями. Установлено, что в течение двух последних часов сна наш организм старается освободиться от химических веществ и именно в это время человек видит особенно много неприятных снов. После пробуждения глаза остаются такими же напряженными, как и перед отходом ко сну.

Бессонница часто бывает вызвана сменой временного режима, так называемым сдвигом биоритмов. Это происходит вследствие быстрого перемещения из одного часового пояса в другой и, что встречается чаще, из-за принудительного изменения суточного распорядка.

Наверняка кто-нибудь возразит: да что тут такого! Работал несколько дней в ночную, отсыпался

днем — все в порядке. На самом деле вернуться к нормальному распорядку удастся не сразу.

Человек, у которого нарушилась привычка ложиться и вставать в одно и то же время, элементарно может стать жертвой бессонницы. Он будет мучаться всю неделю и только в выходные удастся поспать до полудня. Сдвигается весь суточный цикл, основная активность приходится на ночные часы. Так создается замкнутый круг, из которого очень сложно выбраться. Бороться с этим можно только одним способом — как бы ни была тяжела ночь, все-таки постараться встать до восхода солнца. Это разомкнет порочный круг, восстановит нормальный биоритм.

С возрастом старайтесь бережней относиться к хрупкому механизму сна, который легко нарушить, но не так-то просто восстановить. Нельзя забывать, что *без здорового сна упражнения на улучшение зрения не дадут необходимого эффекта.*

Древние римляне говорили: «Человек не знает лучшего блаженства, чем сон, и худшей кары, которую посылает природа, когда отнимает сон у нечистой совести или у больного тела».

Сон нужен прежде всего для того, чтобы отдохнули нервная и мышечная системы. Русский физиолог И. П. Павлов отмечал, что сон охраняет наш организм от перенапряжения нервных клеток мозга. При усталости и дремотном состоянии в коре головного мозга возникают процессы торможения. Наш мозг отдыхает, поэтому мы просыпаемся бодрыми и свежими. При каждодневном возбуждении в коре головного мозга интенсивность сна нарушается, человека начинает мучить бессонница.

И все-таки давайте установим, что же нужно считать бессонницей? Где проходит тонкая грань между недосыпанием и начинающимся заболеванием?

Давайте прежде всего разобьем сон на отдельные составляющие и расположим их в определенном по-

рядке. Первый сигнал того, что сон уже где-то рядом, — наступившая вялость, *сонливость*. Причем эти ощущения возникают тогда, когда время отходить ко сну еще не наступило. Не бойтесь. Это совершенно нормальные и необходимые компоненты сна. Скорее стоит беспокоиться, если такие ощущения не наступили.

Вторая стадия сна есть не что иное, как период засыпания, т. е. переход от бодрствования ко сну. У здорового человека засыпание происходит почти незаметно.

Следующей стадией будет непосредственно сам его величество сон, или, говоря медицинским языком, состояние длительного торможения в коре головного мозга.

Последующий этап сна — это пробуждение. Никто не станет отрицать, что самочувствие и настроение человека зависят от того, как он проснулся.

Люди, мучающиеся бессонницей, не могут определить, какая у них сейчас стадия бессонницы.

Что же, давайте выясним признаки появления бессонницы.

К примеру, сонливость наступает как обычно, хочется заснуть, но как будто что-то мешает. Некоторое время лежишь, ворочаешься в постели и вдруг моментально засыпаешь.

Иногда сонливость наступает вовремя, но любой пустяк способен ее нарушить. Засыпание становится мучительной процедурой, порождает раздражение, внушает беспокойство. Днем сложно сконцентрироваться, внимание легко рассеивается, часто наступает прострация, резь в глазах, интеллектуальные головоломки становятся «не по плечу», и вдруг появляется необоримая сонливость. Тут же могут появиться неприятные воспоминания, грезы наяву, страхи, патологические влечения, от которых тяжело избавиться. Многие жалуются на учащение сердцебиения, нарушается дыхание, возни-

кает чувство сдавленности в груди, т. е. налицо так называемые вегетативные расстройства.

Сколько людей, столько и разновидностей бессонницы. Порой бессонница может служить симптомом какого-либо заболевания.

Для врача отоларинголога бессонница сопутствует тяжелым заболеваниям уха, горла и носа.

Если вас когда-нибудь беспокоила щитовидная железа и теперь что-то со сном, на всякий случай обратитесь к эндокринологу.

Бессонница может быть также следствием стрессов.

Никогда не наедайтесь на ночь! Желудок, переполненный пищей и желудочным соком, при горизонтальном положении тела давит на диафрагму, затрудняет движение грудной клетки, мешает работе сердца.

Даже самые эффективные снотворные средства полностью от бессонницы не избавляют; организм постепенно к ним привыкает, требуются все большие и большие дозы, а из-за этого возникают различные осложнения.

Китайские врачи обходились без лекарств, пользуясь иглотерапией и массажем. Помогало против бессонницы искусство правильного дыхания в соответствии с рекомендациями индийских йогов. С успехом применяется европейская система лечения естественными средствами, включающая специально рекомендованное питание, дозированное воздействие солнца, воздуха, воды, тренинги на релаксацию глазных мышц.

В некоторых странах продаются в магазинах *травяные снотворные подушки*. Они очень хорошо влияют на расслабление органов зрения.

Несложно их сделать самим. Для этого наберите душистых растений, сушите очень быстро, не допуская пересушки, и храните в герметичных полиэтиленовых пакетах, пока они вам не понадобятся.

Особенно подходят для этих целей растения, обладающие не только ароматом, но и фитонцидным* действием: листья папоротника мужского, лавра благородного, орешника (лещины), цветы бессмертника, хвоя сосны, шишки хмеля, трава мяты, герани, душицы, лепестки розы. Можно предложить следующие комбинации растений для набивания подушек: лавр и папоротник (1 : 1), лавр, папоротник, хмель (1 : 2 : 3), папоротник, хмель, лавр, мята (3 : 2 : 2 : 1). Небольшие травяные подушки можно поместить на радиатор батареи парового отопления для ароматизации воздуха в спальне.

ВАННЫ ДЛЯ УСПОКОЕНИЯ ПСИХИКИ И ГЛАЗНЫХ НЕРВОВ

Душистые растения можно использовать и в успокаивающих ваннах, способствующих хорошему сну. Достаточно принять несколько раз общие ванны с цветками календулы, травой череды, мяты, душицы, и сон восстановится. Общеизвестна целебная сила хвойных ванн.

◈ Лучше на организм действуют так называемые комбинированные ванны, то есть на основе нескольких растений сразу. Особенно хорошо их делать из цветков календулы, мяты и душицы, содержащих большое количество душистого эфирного масла. Достаточно по 50 граммов цветков каждого растения настоять в 3 литрах кипятка, процедить и вылить в ванную с чуть теплой водой (34—35 °С). Принимают такую ванну перед сном в течение 10 минут 3 раза в неделю в общей сложности 6—7 раз. Лежать в воде нужно спокойно, с закрытими глазами представляя себе прозрачную, голубую гладь озера, небо с медленно плывущими облаками, поле, покрытое благоухаю-

* Фитонциды — летучие вещества, выделяемые растениями.

щими цветами приятных нежно-розовых тонов. Это усиливает эффект расслабления мышц, без которого невозможен хороший сон.

Многие из нас уже не помнят, что такое благое утомление в вечерние часы или крепкий безмятежный сон. Как печально! Куда ушло волшебное детство?

Не забывайте, что здоровый сон — это одно из первейших условий хорошего самочувствия. Наше душевное и физическое состояние, а также внешняя привлекательность (особенно женщин) напрямую связаны с тем, как мы спим. Сон во благо красоты — не пустые слова. Если вы выспались, то ваш взор ясен, чист и светел. Усталость лица наносит вред вашему самочувствию, стоит только посмотреть на себя в зеркало. То ли дело после хорошего сна! Ваше лицо выглядит свежим, кожа гладкая, упругая. После бессонной ночи ухудшается кровообращение, капилляры сужаются, кожа становится вялой, теряет эластичность, шелушится, появляется раздражение. Во время сна наша иммунная система напрасно не расходует энергию, которая пригодится для заряда бодрости на весь день. Когда мы спим, наши клетки активно делятся, т. е. процессы восстановления кожных тканей проходят наиболее интенсивно. Косметологи используют эту особенность организма во благо. Ночью впитывающая способность кожи очень высока. Знатоки советуют на ночь покрывать лицо тонким слоем крема, в котором содержатся биологически активные вещества.

В зависимости от возраста потребность в сне очень индивидуальна.

Медики считают, что взрослому человеку достаточно семи часов сна в сутки. Кому за семьдесят, требуется 5—6 часов. Дети до 16 лет должны спать 9—10 часов. Больше всего спят грудные дети — по

14—16 часов ежедневно. Однако основное — это чувствовать бодрость после ночного сна. Сон успокаивает нервную систему, а сновидения, как учил доктор Фрейд, способствуют решению многих проблем. Будем надеяться, что наши советы помогут вам улучшить свой сон.

- Воздух в комнате сделайте свежим, но не очень холодным.
- Идеальная температура от 15 до 19°. Нужно хорошо проветрить комнату перед отходом ко сну.
- Очень жесткий матрац ни к чему, но слишком мягкий — ничего хорошего. В подборе матраца соблюдайте золотую середину. Плечи и таз должны находиться на более низком уровне, чем талия. В этом случае позвоночник будет в правильном положении.
- Одеяло подберите теплое, но не тяжелое. Оно должно впитывать пот, который выделяется ночью телом.
- Подушка не должна быть очень большой. Иначе плечи располагаются выше необходимого уровня, а это приведет к изгибу шейного отдела позвоночника. Лучшая возможность сохранить молодость и свежесть — положить под голову специальный валик. Он обеспечит правильное положение спины, затылка, а также хорошее кровообращение.
- Не укладывайтесь спать сразу после ужина. Помните: полный желудок препятствует гармоничному засыпанию.
- Вечером не пейте кофе и черного чая, так как в этих напитках содержатся кофеин и танин, которые возбуждают нервную систему. Лучше выпейте чашку чая из мяты, мелиссы или валерианы, а еще лучше стакан теплого молока с чайной ложкой меда (не больше).

Как только вы справитесь с бессонницей, можете приступать к тренировкам, улучшающим зрение.

ПРОФИЛАКТИКА ЗРИТЕЛЬНЫХ РАССТРОЙСТВ

Прежде чем заниматься профилактикой зрительных расстройств, нужно научиться правильно смотреть, чтобы увидеть то, что вам действительно нужно. Для этого ознакомьтесь со следующими рекомендациями:

- Рассматривайте только то, что вам необходимо видеть.
- Рассматривая что-либо, думайте только о предмете наблюдения или о том, что с ним связано.
- Если возникают посторонние или абстрактные мысли, отвлекающие вас от объекта наблюдения, переводите взгляд на поверхность нейтрального цвета.
- Рассматривайте объект последовательно по участкам.

Большинство людей не отдает себе отчета в ценности информации, получаемой с помощью органов зрения. В зависимости от цели способ наблюдения колеблется от беспорядочного сбора лишних данных до испуганной фиксации взгляда на каком-то отдельном объекте.

При ощущении усталости рук или ног мы инстинктивно стремимся расслабиться: садимся в

кресло, прислоняемся к стене, ложимся на диван передохнуть. После напряженной зрительной работы далеко не многие умеют восстанавливать свежесть глаз.

Возникает закономерный вопрос: почему проблема отдыха органов зрения не вставала так остро перед тысячами предшествующих поколений? Современные ученые нашли ключ к отгадке. Дело в том, что с изобретением кино, радио, телевидения и сверхвысоких компьютерных технологий люди подверглись нешуточному испытанию. На нас буквально обрушился шквал визуальной информации. Современному человеку не удается спрятаться или полностью оградить себя от информационного бума. Ученые не без основания утверждают, что от обилия постоянно обновляющейся визуальной информации глаза наших предков давно бы уже ослепли.

У животных органы зрения предназначены для того, чтобы познать то окружающее, что отражает свет, и приспособиться к нему. Человеку требуется не только познавать и приспосабливаться, человеку свойственно мечтать. Мы строим нашу жизнь на основе образного мышления. Именно из визуальных образов наших грез формируются те желания, которые мы во что бы то ни стало стремимся воплотить в жизнь. Если это не удается, то мы чувствуем себя несчастными.

Давайте подумаем, какие силы в современном обществе управляют миром наших мечтаний и грез, наших желаний и насущных потребностей? Для простоты возьмем один пример. Большинство стесняется выйти на улицу в старом пальто, которое уже несколько лет назад вышло из моды. Мы смотрим на других людей и чувствуем собственную неполноценность.

В чем же причина? Неужели мы отстали от жизни? Мы включаем телевизор и с замиранием сердца смотрим рекламу новой одежды. Из динамика

звучит призыв: «Хочешь быть современным — покупай одежду только в нашем магазине!» Мы отдаем себе отчет, что не в силах потратить уйму денег на такую покупку. Но подсознательно мы очень хотим не отставать от жизни. Мы впадаем в прямую зависимость от рекламы, наши глаза видят, наши уши слышат, наш мозг запоминает новую информацию. Итак, нами манипулируют. Хорошо это или плохо? Невозможно однозначно ответить на этот вопрос, хотя бы потому, что большинство людей не желают отставать от моды. Быть в курсе новых веяний — естественная потребность современного человека.

Но как же отражается тенденция усваивать огромное количество визуальной информации на зрении человека? К сожалению, по данным статистики, в XX веке зрение людей значительно ухудшилось по сравнению с предыдущими столетиями.

Слишком большую нагрузку приходится испытывать нашим органам зрения. Поэтому **необходимо учиться давать глазам отдых**, применяя самые различные методики.

ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА

Ритм дыхания и ритм биения сердца — это своего рода синхронизаторы всех остальных процессов. В соответствии с дыхательным ритмом изменяется и характер кровоснабжения всех органов. Если усилить синхронную деятельность центральной нервной системы и органов дыхания, можно увидеть, как успокаивающе и даже усыпляюще это действует на человека.

Правильное дыхание, которое может выполнить каждый, заключается в плавном глубоком вдохе, с опусканием диафрагмы и выпячиванием вперед живота. Область легких при этом медленно начи-

нает заполняться воздухом снизу вверх. После задержки дыхания разной продолжительности приступают к выдоху. При выдохе живот втягивается, диафрагма поднимается кверху и как бы «направляется к спине».

Люди с нарушением зрения порой бессознательно задерживают дыхание, внимательно рассматривая какой-либо предмет. Многие не знают, что кровь при этом обедняется кислородом, насыщаясь углекислым газом. В такие моменты сетчатка кратковременно перестает реагировать на световые импульсы. Для нормальной деятельности органов зрения в процессе работы, требующей долгого разглядывания каких-либо объектов, лучше всего регулярно отвлекаться и проводить сеанс психофизического тренинга.

- Стоя поднимайтесь в быстром темпе на носки 10—12 раз. Во время упражнения дышите произвольно.
- Сядьте на край стула, опустите голову, одновременно наклоняя туловище вперед, и вдохните диафрагмой. Отклонив голову назад и выпрямив туловище, сделайте выдох. Повторите упражнение 5 раз.
- Встаньте. Сделайте 8—10 приседаний. Присели — выдохнули, встали — вдохнули. Делайте приседания в среднем темпе.
- Дышите глубоко и спокойно. Закройте глаза. Представьте себе, что вы видите яркий и теплый солнечный свет. Скажите про себя: «Я чувствую себя хорошо. Мое дыхание восстанавливается».
- Поморгайте веками в течение 30 секунд.

Дыхание обусловливает все прочие функции организма — питание, сон, физическую деятельность, умственное развитие. Не является исключением из этого правила и зрение.

Нормализовать дыхание можно с помощью одного эффективного упражнения.

Предлагаю воспользоваться приемом под названием «затяжное» дыхание. Оно способствует увеличению полноты вдоха и, как следствие, расслаблению плечевого пояса, туловища и шейных позвонков.

- Сядьте на стул, расслабьтесь, затем сделайте глубокий вдох и очень медленно выпускайте воздух с шипением через полуприкрытые губы, одновременно втягивая живот. Повторите упражнение 10—12 раз.

Дышите таким образом всякий раз, когда чувствуете, что видимость ухудшается. В большинстве случаев глубина восприятия улучшается уже со второго медленного выдоха.

Из-за неправильного дыхания многие становятся невнимательными, рассеянными. Для улучшения концентрации внимания сделайте следующие упражнения:

- Сядьте поудобней, немного зажмурьтесь, расслабьте мышцы, сконцентрируйте внимание на переносице. Сделайте 6 вдохов и выдохов.
- Встаньте, сомкните стопы, закройте глаза. Во время вдоха поднимите руку вперед, во время выдоха одну ногу согните и приподнимите колено вверх. После выдоха не дышите 3 секунды, откройте глаза, опустите руку и выпрямите ногу. Упражнение повторите 4—5 раз, меняя ногу.
- Сядьте на стул, скрестите ноги, не сутультесь. Дышите неглубоко через нос. Во время вдоха приподнимите пальцем кончик носа, одновременно сомкнув челюсти. Выдыхайте узкой струей через рот. Повторите упражнение 4—6 раз. Такой способ дыхания активизирует насыщение кислородом крови, оказывает успокаивающее воздействие.
- Несколько раз потянитесь, напрягая и расслабляя мышцы рук и ног.

- Сядьте на край стула, найдите под подбородком в ямке точку и нажимайте на нее подушечкой пальца в течение 3—4 секунд. Затем сядьте поудобней и спокойно подышите 30 секунд.
- Встаньте между спинками двух стульев, обопритесь на них, присядьте на одной ноге, а другую вытяните вперед. Напрягите мышцы рук и ног на 6—8 секунд. Затем встаньте. Повторите упражнение, меняя ногу, 5—6 раз.

После упражнений сядьте на стул, расслабьтесь и подышите глубоко и спокойно 10—15 секунд.

КЛАССИЧЕСКАЯ ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ВСЕХ

- Сделайте вдох на четыре счета, затем на четыре счета — выдох. Повторите упражнения 5—7 раз. То же самое упражнение делайте во время ходьбы. На четыре шага — вдох, затем на четыре — выдох.
- Положите руки на живот. При вдохе слегка надавите руками на переднюю брюшную стенку, выпятите живот, при выдохе втяните брюшную стенку.
- Сделайте вдох и, не выдыхая, несколько раз сначала выпятите живот вперед, а затем втяните. Повторите 4—5 раз.
- Поднимите руки через стороны вверх — вдохните, опустите — выдохните.
- Скрепите кисти на затылке в замок. Делая на четыре счета вдох, отводите локти назад до соединения лопаток, затем прогнитесь. При выдохе на четыре счета соедините локти спереди.
- Поднимая руки вверх, отведите ногу назад, одновременно делая вдох. Возвращаясь в исходное положение — выдыхайте.
- Поднимите руки вверх, делая вдох, отведите руки назад. Возвращаясь в исходное положение — выдохните. Повторите 5—7 раз.

- Отведите руки в стороны, назад, прогнитесь и вдохните. Наклонитесь вперед — выдохните. Вдох выполняйте через нос, а выдох — через рот.

Упражнения на дыхание делайте не чаще двух раз в день, так как непривычная вентиляция легких без соответствующей тренировки может привести к избыточной потере углекислоты и вследствие этого — к головокружению. Поэтому нужно обязательно выдерживать паузу после каждого выдоха и увеличивать длительность занятий постепенно, делая сначала не более 2—3 полных вдохов и выдохов (только через 3—4 недели можно дойти до 10—15 дыхательных циклов в течение одного занятия).

Ритм правит миром. Ритм существует во всем: в движении планет и взмахе крыльев бабочки, в падении капель дождя и росте трав. Определенному ритму подчиняется жизнь человека.

Постарайтесь наладить ритм своего дыхания, и тогда у вас улучшится зрение и вы почувствуете вкус к жизни. Для этой цели можно использовать следующие упражнения.

- Круговые движения глазами одновременно с ходьбой на месте. Упражнение выполняется в течение 1 минуты.
- Медленный бег на месте с постепенным наращиванием темпа. Продолжительность — 1 минута.
- Выполняется сидя на полу. Руки в упоре сзади, ноги согнуты. Прогибайте туловище, не задерживая дыхание. Повторите 6—8 раз.
- Встаньте ноги врозь, возьмите в руки мяч и поднимите его над головой. Делайте круговые движения руками. Глазами следите за мячом. Повторите 4—5 раз в каждую сторону.
- Мяч находится за головой. Наклонитесь вперед, прогнитесь. Поднимите мяч вверх и возвратитесь в исходное положение. Повторите 5—6 раз.

- Положение лежа на животе, мяч вверху. Прогибаясь, перенесите мяч за голову, затем поднимите вверх и вернитесь в исходное положение. Повторите 7—8 раз.
- Положение — стоя, руки на поясе. Маховые движения ногой в сторону. Повторите 6—8 раз. То же самое проделайте другой ногой.
- Приседания с набивным мячом за спиной. Голову и туловище держите прямо. Приседая, делайте вдох, возвращаясь в исходное положение — выдох.
- Броски мяча в стену, в цель и партнеру — 1—2 минуты.

Зачастую ухудшению зрения способствует неправильная осанка. Мы не видим себя со стороны и поэтому не замечаем, что спина с годами становится похожей на знак вопроса. Сутулость напрямую связана со слабостью мышц спины.

Пора преодолеть свойственную нам лень и ежедневно выполнять комплекс физических упражнений, способствующих исправлению осанки.

Для этого понадобится небольшая подушечка с песком и гимнастическая палка.

- Начинать упражнения можно с обычной ходьбы на носках, но только на голову при этом нужно положить подушечку, наполненную песком. Затем задача немного усложнится. Продолжайте ходьбу в полуприседе, а на лопатки положите гимнастическую палку, удерживая ее с двух сторон руками.
- Теперь поставьте ноги врозь, положите руки на пояс и начинайте, прогибаясь, делать наклоны вперед. Следите за тем, чтобы спина была прямая.

Два следующих упражнения выполняются сидя на стуле.

- Возьмитесь руками за спинку стула, прогнитесь вперед, затем вернитесь в исходное положение. Сделайте упражнение 10—12 раз.

- Сидя на стуле, сожмите кисти на затылке, наклоните голову вперед, затем отведите ее назад, оказывая незначительное сопротивление руками.
- Встаньте, сожмите руки сзади в замок. Прогибаясь, отводите руки назад.

А теперь упражнение, которое надо выполнять с партнером.

- Встаньте спиной друг к другу на расстоянии одного шага. Один из партнеров берет в руки волейбольный или баскетбольный мяч. Поворачиваясь в разноименные стороны, передавайте мяч друг другу.

МАССАЖ ТЕЛА

Массаж, направленный на улучшение зрения, лучше всего проводить не чаще 3—4 раз в неделю.

Классический массаж — это массаж европейской традиции, направленный прежде всего на обработку мышц и использующий для этого механическое воздействие на кожу. Иногда для массажа применяют специальные приспособления (вибро- и механомассажеры), но наилучшее действие оказывают все-таки человеческие руки.

Расслабление мышц, достигаемое при этом, благоприятно сказывается на общем состоянии, снимает напряжение глазных мышц, улучшает остроту зрения. Эмоциональное и умственное перенапряжение весьма часто выражается в повышении мышечного тонуса. Но существует и обратная связь. Расслабление скелетной мускулатуры, получаемое при проведении массажа, снимает напряжение, накопившееся в нервной системе, снижает тонус гладкой мускулатуры внутренних органов и сосудов.

Список заболеваний, при которых нельзя проводить классический массаж, весьма обширен, и поэтому, прежде чем начать заниматься массажем

или самомассажем, необходимо проконсультироваться с лечащим врачом.

Массаж нужно делать мягко, без применения значительной силы. Большое значение имеет и окружающая обстановка: ничто не должно отвлекать вас от процедуры.

Предлагаемый в этой книге массажный комплекс можно делать в каждой семье. Кто-нибудь из взрослых (и даже дети-подростки) смогут в случае необходимости оказать помощь при переутомлении глаз. Итак, давайте по порядку. Прежде всего уясните себе, что вы будете массировать мышцы, лежащие вдоль позвоночника. С обеих сторон от легко прощупываемых на средней линии спины остистых отростков позвоночника расположены мощные мышечные валы. Они обеспечивают подвижность и стабильность позвоночного столба. Близость этих мышц к позвоночнику позволяет существенно влиять при помощи массажа на состояние спинного мозга и опосредованно — на состояние головного мозга и глаз.

Усадите массируемого у стола так, чтобы он мог положить руки и голову на достаточно высокую опору, обеспечивающую расслабление мышц при прямом позвоночнике. Высота обычного стола для этого недостаточна, значит, придется положить на него что-нибудь устойчивое и мягкое. Высота опоры подбирается индивидуально.

- Начнем с массажа вдоль шейного и грудного отделов позвоночника — от затылка до уровня нижних ребер. Предварительной процедурой, с которой начинается почти любой массаж, является поглаживание. Это такой массажный прием, при котором массирующая рука скользит по коже, оказывая на нее давление, но не столь сильно, чтобы кожа собиралась в складки. Поглаживание обычно выполняется всей ладонью или ее частью.

- В шейном отделе поглаживание проводится сверху вниз и от средней линии к плечам, а в грудном отделе — снизу вверх и от средней линии к подмышечным впадинам. При этом используется наиболее простой вид поглаживания: плоскостное. Кисть при этом надо держать свободно, без напряжения, пальцы сомкнутыми в одной плоскости. Во время всего движения руки по коже давление остается одинаковым, а скорость движения постоянной. Прием повторяется по десять раз, сила нажима постепенно увеличивается.
- От поглаживания надо перейти к следующему массажному приему: растиранию. При растирании, производя надавливание, рука смещает кожу и поддерживающие ткани, образуя впереди себя складку в виде валика. Движение при этом может быть продольное или поперечное по отношению к направлению мышечных волокон, по самому своему характеру — спиралевидное или циркулярное (по кругу). Таким образом производится сдвигание, разъединение и растяжение тканей. При этом основное внимание уделяется различным уплотнениям в мягких тканях, и прежде всего в мышцах. Если уплотнение не связано со свежим, еще не закончившимся воспалительным процессом и не является опухолью (проконсультируйтесь у врача), то его надо «разогнать», растереть, размять до полного исчезновения.

  Растирание выполняется пальцами (каждым отдельно или всеми вместе), ребром ладони или ее опорной частью. Лучше всего начать с опорной части кисти, продолжать — ребром ладони, а пальцами обработать обнаруженные уплотнения. Пальцами обязательно пройдите с обеих сторон позвоночника, непосредственно возле выступающих по средней линии остистых отростков позвонков. И здесь тщательно обработайте участки повышенного мышечного тонуса, уплотнения и зоны повышенной чувствительности.
- В третий раз промассировать область позвоночника надо, используя технику разминания. Этот массаж-

ный прием предназначен для глубокого воздействия на мышцы. Массируемую мышцу захватывают руками, приподнимают и оттягивают, сдавливая и как бы отжимая. Полноценно провести этот прием на мышцах спины не просто, особенно трудно захватить мышцы, лежащие вдоль позвоночника. Поэтому здесь используется продольное разминание с движением массирующей руки по направлению мышечных волокон вдоль позвоночника. Для этого существуют такие специальные приемы разминания, как надавливание и сдвигание.

◈ Надавливание — это прерывистое давление на одно и то же место. Может выполняться подушечками пальцев, ладонной поверхностью пальцев, тыльной стороной согнутых пальцев, ладонью или ее опорной частью в зависимости от места и требуемой силы воздействия. Частота надавливаний колеблется в пределах 20—60 раз в минуту. После того как массаж закончен, нужно сделать по 10 круговых вращений глазами влево и вправо.

САМОМАССАЖ

Приемы самомассажа выполняются медленно, без значительных усилий, так, чтобы не причинить боль. Каждый прием повторяется до 6 раз.

◈ Начать лучше всего с самомассажа волосистой части головы, который надо делать сидя или стоя. Чтобы расслабить мышцы шеи, надо немного склонить голову на грудь. Прежде всего выполняется обхватывающее поглаживание головы поверх волос каждой рукой попеременно в направлении от лба к затылку и вискам. Затем — граблеобразное поглаживание двумя руками, двигающимися параллельно в тех же направлениях. После этого следует граблеобразное растирание подушечками пальцев (кисть перемеща-

ется по спирали). Сдвигание мягких тканей покровов черепа производится следующим образом: при смещении кожи спереди назад одну ладонь помещают на затылок, другую на лоб; при смещении из стороны в сторону ладони с разведенными пальцами обхватывают голову, большие пальцы — над ушами. После этого проводится прерывистое надавливание и легкое поколачивание. Заканчивается самомассаж головы поглаживанием широкими и плавными (почти ласкающими) движениями. Самомассаж головы очень хорошо влияет на снятие остаточного напряжения глаз после чтения или просмотра телевизионных программ.

- Самомассаж шеи практически не отличается от описанного классического массажа. Поглаживание выполняется сверху вниз: руки на затылке, средние и указательные пальцы соприкасаются — так делают легкое поглаживание задней поверхности шеи. Затем руки расходятся по боковым поверхностям шеи и заканчивают движение на уровне ключиц. Действуя руками попеременно, делают поглаживание боковых и передней поверхностей шеи. Правая рука начинает движение из-за левого уха, левая — из-за правого. Опустившись чуть ниже угла нижней челюсти, большой палец отделяется от всех остальных и обхватывает шею с противоположной стороны. Движение заканчивается на груди. Грудинно-ключично-сосцевидные мышцы щипцеобразно поглаживаются и разминаются по очереди.
- Массажу области затылка придавайте особое значение, так как он влияет на улучшение кровообращения сосудов глазного дна.

  Начинается массаж с циркулярного растирания концами четырех пальцев костных бугров за ушами на границе волосистой части головы и немного ниже ее (эти костные бугры называются сосцевидными отростками). Затем, передвигаясь к средней линии, так же массируют затылочные бугры. Работают обе ру-

ки, растирание чередуется с поглаживанием и заканчивается тоже поглаживанием.

- Далее следует самомассаж спины, который начинается с поглаживания трапециевидной мышцы. Движение — от затылка к плечевому суставу. Можно делать поглаживание одновременно обеими руками (каждая на своей стороне), а можно — поочередно (каждая рука на противоположной стороне). Затем следует щипцеобразное растирание верхних краев трапециевидных мышц. Заканчивается самомассаж поглаживанием верхней части спины.

Массаж и самомассаж приносят наибольшую пользу в сочетании с другими мероприятиями, о которых будет рассказано в следующих главах.

ВОДНЫЙ МАССАЖ

Под этим названием существуют две разновидности оздоровительной процедуры: ручной массаж, выполняемый в воде, и массаж водой, подающейся под давлением.

Эффект водного массажа напрямую связан с температурой используемой воды. Холодная вода обладает тонизирующим действием — оно наиболее ярко выражено при температуре 26—29 °С. Теплая вода (36,5—37,5 °С) — расслабляет и успокаивает. Очень горячая вода (45—50 °С) — тонизирует.

Естественно, что для лучшего сна и расслабления глаз рекомендуется теплая ванна на 15—20 минут и сеанс классического ручного массажа (вслед за нею). Эффективность расслабляющего массажа (или самомассажа) значительно увеличивается, если его делать непосредственно в воде.

Наибольшее распространение, особенно в наше время, получил *массаж водой под давлением*, или *душ-массаж*. Техника выполнения душ-массажа на редкость проста и очень полезна.

- Если направить поток из душа (используйте насадку для тонкой струи) под острым углом к поверхности кожи, то это будет равносильно поглаживанию.
- Волнообразное движение с постоянным изменением угла падения воды и быстрым приближением-удалением равносильно разминанию.
- Начните душ-массаж с позвоночника. Используйте сильную струю, расстояние от поверхности кожи должно быть минимальным. Так же массируйте воротниковую зону и лопатки.

Более распространен массаж водой под давлением, проводимый на воздухе или в воде (водный или подводный массаж). В зависимости от того, как подается вода — через простую или душевую насадку, — массаж называется струйным или, как вам уже известно, душ-массажем. В специальных установках для гидромассажа вода подается под давлением, в несколько раз превышающим давление в обычном водопроводе. В домашних условиях добиться этого невозможно, да и не нужно. Расслабляющий и успокаивающий массаж не требует сильного напора воды. Правда, неплохо было бы приобрести специальную массажную душевую насадку, с помощью которой можно получать поток воды, разделенный на отдельные струи, и простым движением руки превращать его в сплошную струю, пригодную для струйного массажа. Но если это не удается, вполне можно обойтись и обычным ручным душем.

Порядок проведения приемов и направления движения в общих чертах повторяет последовательность действий при классическом массаже и самомассаже.

- Водный массаж начинается с околопозвоночных зон, где следует использовать струю сильную, бьющую с близкого расстояния, для получения эффекта размя-

нания. Так же нужно массировать лопатки и воротниковую зону. Затем, надев душевую насадку, сделайте поглаживание массируемой зоны и возможно более широко — спины.

Водный массаж волосистой части головы выполняется струей умеренной силы. Перейдя к шее, пользоваться струйным массажем не надо. Здесь применим только душ-массаж.

В свой арсенал борьбы с переутомлением глаз можно включить еще одну водную процедуру — *массаж падающей водой.*

- Начните так. Включив верхний душ и отрегулировав температуру воды, подождите некоторое время, дайте ванне прогреться, после чего наберите в нее некоторое количество воды. Заметьте место на дне ванны, куда попадает льющаяся сверху вода. Ложитесь на дно, чтобы струя попала на спину, в район верхнего отдела позвоночника. Полежите так 3—4 минуты и передвиньтесь, подставив струе лопатки (тоже на 3—4 минуты).
- Теперь сядьте, под падающую с высоты воду подставьте голову. Медленно наклоняя ее вперед — назад и вправо—влево, позвольте воде промассировать всю волосистую часть головы (5—6 раз подряд). Подайтесь всем корпусом вперед, подставьте под поток воды затылок и шею, затем только шею. Проведите водный массаж воротниковой зоны. Затем подставьте под душ спину. Выключите душ и полежите некоторое время в ванне с теплой водой.

Наряду с успокаивающим вам необходим и тонизирующий эффект, например утром. Для его достижения вам понадобятся прохладная вода и интенсивный кратковременный (5—7 минут) массаж. Вечером для расслабления применяйте теплую воду и умеренно интенсивный, но относительно про-

должительный (10—15 минут) массаж. Тонизирующий эффект легче получить, делая массаж в пустой ванне; расслабляющий и успокаивающий — в наполненной теплой водой (водный массаж превращается при этом в подводный). Наилучшее сочетание различных приемов водного и подводного массажей подберите сами.

КАК НАУЧИТЬСЯ ВИДЕТЬ В ТЕМНОТЕ

Некоторым людям по роду их деятельности необходимо хорошо различать предметы в темноте. Мне удалось обнаружить несколько методик, предназначенных для улучшения ночного зрения. Большинством подобных тренингов для глаз занимались военные летчики и моряки. Но, честно говоря, они могут быть полезны при самых разных обстоятельствах. У водителей при езде в сумерках и ночью может наблюдаться кратковременное нарушение зрения из-за внезапного действия яркого света. Мне, как автомобилисту со стажем, это хорошо знакомо. Для ослабления светового потока, падающего на глаза, рекомендуют оклеивать лобовое стекло специальной пленкой-светофильтром или надевать очки с затененными стеклами. У таких приспособлений, к сожалению, существует общий недостаток: ограничение видимости и снижение свободы действия. Для улучшения зрения в темноте постарайтесь регулярно следовать нескольким рекомендациям, которые помогут многим сохранить и улучшить зрение.

- Для улучшения чувствительности зрения в течение одной минуты сделайте 12—14 глубоких вдохов и выдохов.
- Избегайте прямого попадания в глаза света от прожекторов, костра, фонаря, автомобильных фар.

- После пребывания в слабо освещенном помещении глаза быстрее приспосабливаются к темноте.
- Летом глаза скорее приспособятся к темноте, если обтереть руки, лицо и затылок холодной водой.
- При чтении в темноте географических карт, чертежей, планов или писем свет должен узконаправленно падать только на рабочую поверхность.

ЙОГА ДЛЯ ГЛАЗ

Специальные упражнения для глаз, входящие в комплекс йоги, называются нетра-вьяйям. В основе этих упражнений лежит общий *принцип «воображаемого», или ментального зрения. Человек должен «вырисовывать» взглядом в пространстве разнообразные геометрические фигуры*, скажем — круг, треугольник, ромб, четырехугольник и т. д., а также прослеживать взглядом воображаемые вертикальные и горизонтальные линии, прямые, волнистые или зигзагообразные. Двигать глазными яблоками следует медленно и плавно, затрачивая до десяти секунд на мысленное изображение одной стороны геометрической фигуры. При этом желательно на некоторое время приостанавливать взгляд в крайних нижней и верхней, левой и правой точках. Например, если взгляд следует за линиями воображаемого четырехугольника, то фиксация зрачка происходит в каждом из четырех углов этой фигуры. Если же изображается круг, то взгляд следует задерживать в четырех точках пересечения окружности с воображаемыми горизонтальными и вертикальными отрезками, обозначающими диаметр данной окружности. Выполняя это геометрическое упражнение, нужно стремиться к тому, чтобы размеры фигуры, которую «изображают» глаза, с каждым разом становились все больше, а точка фиксации взгляда приближалась к границе обзора.

Комбинируя геометрические формы и вращая глазами против часовой стрелки, можно получать бесконечное число комбинаций. Впрочем, сущность упражнения отнюдь не исчерпывается количеством вымышленных фигур. Гораздо важнее качество выполнения тренинга. Со временем продолжительность изображения одной фигуры должна превысить одну минуту. Общая продолжительность такой тренировки составляет десять—пятнадцать минут. Так что время на зарядку для глаз нетрудно выкроить даже наиболее занятым профессионалам. Во время перерывов между упражнениями производится энергетическая подпитка глаз через ладони (пальминг) и покачивание с целью расслабления глаз.

- В комплекс процедур, предусмотренных йогой для лечения и нормализации зрения, входит и специальное *упражнение, предназначенное для расслабления.* Его выполняют, сидя в удобной позе или лежа на ровной поверхности. Сначала нужно закрыть глаза, а затем расслабить брови, веки, язык, губы, слегка улыбнуться и представить, что сверху на лицо льется голубой поток энергии, проникает через зрачки в голову и начинает стекать вниз по позвоночнику. Регулярно выполняя это упражнение в течение пяти минут, вы сможете не только снять напряжение, но и значительно повысить эффективность других процедур.

Йоги считают, что благоговейное созерцание природных ландшафтов, особенно растений и звездного неба, открывает канал, через который можно получить энергию из космоса, способную значительно повысить зрительные способности.

- Не менее эффективным упражнением для поддержания здорового зрения считается и *промывание глаз*, которое входит в число обязательных гигиенических

процедур. Йоги промывают глаза, окуная лицо в тазик с водой. Окунув лицо в воду, они начинают вращать глазами и моргать. Считается, что проводить эту процедуру следует натощак.

- *Упражнения, рассчитанные на сосредоточение*, занимают особое место среди методов оздоровления глаз. Йог устремляет взгляд на определенный объект и смотрит на него, не моргая, до тех пор, пока на глазах не выступят слезы. Затем с закрытыми глазами он пытается мысленно воссоздать внешний облик данного объекта. Упражнение проводится несколько раз подряд, чтобы постепенно научиться детально воспроизводить в памяти увиденный объект, оттенки его цвета, нюансы формы и т. д. Начинать следует с созерцания простых форм, но со временем рекомендуется переходить к созерцанию более сложных форм.
- *Упражнение со свечой* выполняют, сидя в удобном положении. Наиболее приемлемым положением для подобной тренировки считается поза «лотоса», однако далеко не все способны принять эту позу. Поэтому в качестве более или менее равноценной замены позы «лотоса» можно расположиться на стуле или в кресле. Горящая свеча должна находиться на уровне глаз. Свет в помещении, где проводится тренировка, следует погасить.

  Техника упражнения проста. Сначала человек всматривается в пламя свечи, затем закрывает глаза и пытается восстановить в памяти цвет пламени. Не стоит стремиться с первого раза воссоздать всю сумму зрительных впечатлений: окружающий полумрак, подсвечник, свечу, стекающий и застывающий парафин, черный фитиль с язычком пламени. Достаточно ограничиться мысленным воспроизведением внешнего вида пламени. Возможно, на первых порах вы не сможете мысленно разграничить пламя на отдельные зоны, но со временем вы заметите, что цвет его неоднороден. В центре пламя желтое, а по кра-

ям — голубоватое. Начинающие предпочитают фокусировать внимание на ярко-желтом цвете и потом воссоздавать в памяти именно этот цвет. Не пытайтесь сразу представлять контуры пламени и его оттенки. По крайней мере, не торопитесь добиться этого в ходе первого упражнения. Если вы будете регулярно проводить подобную тренировку, то мало-помалу добьетесь желаемого эффекта естественным путем, не прилагая излишних усилий. Упражнение считается освоенным при условии, что вы способны не мигая смотреть на пламя свечи в течение 10—15 минут и мысленно сливаться с пламенем в тот момент, когда воссоздаете его в памяти, закрыв глаза.

Деловым людям йоги советуют развивать так называемый фронтальный взгляд, то есть особый взгляд, направленный на переносицу собеседника, скажем делового партнера или конкурента. Благодаря такому взгляду вы не только создаете вокруг себя мощную энергетическую преграду, но и воздействуете на психологическое состояние собеседника, что немаловажно во время переговоров. Овладев техникой фронтального взгляда, вы сможете диктовать свои условия собеседнику, вместо того чтобы покорно следовать в том направлении, которое было намечено заранее другим человеком. В известном смысле, фронтальный взгляд сбивает с толку конкурента, который еще минуту назад был беспрекословно уверен в собственной правоте.

Тренинг фронтального взгляда заключается в расширении горизонта периферийного зрения, при котором расфокусировка не мешает четкому видению очертаний окружающих предметов. Таким образом достигается более высокий уровень энергетического и информационного взаимодействия с окружающей средой, а коммуникация в значительной степени переходит под контроль подсознания и подчиняется интуиции.

◈ Для того чтобы освоить прием фронтального взгляда, необходимо тренироваться, глядя на свое отражение в зеркале. Возьмите цветной маркер и поставьте на переносицу темную точку, затем взгляните в зеркало и постарайтесь сфокусировать взгляд на этой точке. С каждым разом точку следует отмечать маркером более светлого или блеклого оттенка. Если вы будете выполнять это упражнение ежедневно, то через неделю вам предстоит внести в него дополнительные элементы: попытаться расфокусировать взгляд, сохраняя в поле зрения точку на переносице. Постарайтесь одновременно разглядеть правую и левую брови, часть лба и переносицу. Когда центральная точка и вся периферия зрительного поля предстанут перед вами в отчетливом виде, можно расширить поле обзора. В результате вы сможете без усилий держать в поле зрения не только лоб, нос, глаза и точку на переносице, но и все детали лица. Если вы не поленитесь продолжить тренировку, то достигнете поистине феноменальных результатов: обретете способность видеть одновременно глаза, лицо, корпус и окружающий интерьер. После этого будьте уверены в том, что заключение выгодного контракта не заставит себя долго ждать.

ГЛАЗНОЙ КОМПЛЕКС «ТРАТАКА»

Этот глазной комплекс предназначен для людей, страдающих самыми разнообразными дефектами зрения, в первую очередь близорукостью, дальнозоркостью и астигматизмом. Данные упражнения можно выполнять утром и в любое время дня, спустя 3—4 часа после приема пищи. Выполняя упражнения, следует сосредоточить внимание на глазах.

Исходное положение — сидя на коврике, спина прямая.

Первое упражнение: массаж глаз

- Сделать спокойный, глубокий вдох через нос. Поднять ладони на уровень глаз так, чтобы кисти находились под углом 45 градусов.
- В момент выдоха, совершаемого через нос, приступить к массажу закрытых глаз нижней внутренней частью ладони. Движения совершаются в направлении — от переносицы к височной кости. Пальцы следует сжать. Выдох нужно производить медленно. Массаж выполняется до тех пор, пока выдох не будет закончен.
- Сложить ладони пригоршней, не оставляя просветов между ними. Накрыть сомкнутыми ладонями глаза, нос и рот. Глаза закрыть. Задержать дыхание и находиться в этом положении до тех пор, пока не возникнет острого желания вдохнуть.
- Перед вдохом, не отнимая ладони от лица, открыть глаза. Затем сделать спокойный, глубокий вдох через нос.
- Выпуская воздух через нос, медленно раскрыть ладони веером, словно шторки фотообъектива.

Второе упражнение

- Положить руки на колени, сомкнув пальцы. Выпрямить спину. Смотреть прямо перед собой в одну точку. Дыхание произвольное.
- Выпустив воздух через нос, посмотреть обоими глазами в левый крайний нижний угол, не поворачивая головы. Держать глаза в таком положении до тех пор, пока не появится желание моргнуть.
- Вдохнуть, выпустить воздух через нос и посмотреть обоими глазами в правый крайний нижний угол, не поворачивая головы. Опять держать глаза в таком положении до тех пор, пока не появится желание моргнуть.

- Посмотреть обоими глазами на палец, держа его напротив носа, а затем перевести взгляд на кончик носа.
- Посмотреть обоими глазами на палец, держа его напротив верхней части переносицы, а затем попытаться перевести взгляд на межбровье.

Третье упражнение

- После выдоха произвести вращательные, круговые движения обоими глазами, перемещая их влево-вниз, затем сосредоточить взгляд на области между бровями, перейти к вращательным движениям в направлении вправо-вниз и сосредоточить взгляд на кончике носа.
- Вдохнуть, выдохнуть, произвести вращательные, круговые движения обоими глазами, перемещая их вправо-вниз, затем сосредоточить взгляд на области между бровями, перейти к вращательным движениям в направлении влево-вниз и сосредоточить взгляд на кончике носа.
- Сделать спокойный, глубокий вдох через нос.
- Закрыть глаза. Выдыхая через нос, произвести массаж глаз нижней внутренней частью ладони. Движения совершаются в направлении от переносицы к височной кости. Пальцы следует сжать. Выдох нужно производить медленно. Массаж выполняется до тех пор, пока выдох не будет закончен.
- Сложить ладони пригоршней, не оставляя просветов между ними. Накрыть сомкнутыми ладонями глаза, нос и рот. Глаза закрыть. Задержать дыхание и находиться в этом положении до тех пор, пока не возникнет острого желания вдохнуть.
- Перед вдохом, не отнимая ладони от лица, открыть глаза. Затем сделать спокойный, глубокий вдох через нос.
- Выпуская воздух через нос, медленно раскрыть ладони.

Четвертое упражнение

- Встать, выпрямить спину.
- Набрать в рот холодной воды, наполнить водой пазухи за щеками и широко раскрыть глаза. Зачерпнуть из таза холодной воды и несколько раз плеснуть на глаза. При этом следует максимально долго задерживать дыхание.

  Плескать воду на глаза необходимо до тех пор, пока вода во рту не станет теплой. Как правило, за это время удается плеснуть воду на глаза 10—12 раз. Люди, страдающие от дефектов зрения, должны взять за правило — завершать этим упражнением ежеутреннее умывание.

ЛЕЧЕНИЕ ГЛАЗ С ПОМОЩЬЮ САМОГИПНОЗА И АУТОТРЕНИНГА

После утомительной рабочей недели, связанной с напряжением интеллектуальных, духовных и физических сил, очень полезно выезжать на природу отдохнуть. Вот где можно по-настоящему, не прилагая особых усилий, заняться своим зрением. Раньше я сам довольно скептически относился к рекомендациям некоторых специалистов, которые ратовали за простые методики улучшения зрения на свежем воздухе. Мне казалось, что только врач в поликлинике может дать мне действительно полезный совет. К счастью, я ошибался.

Как-то раз я прочитал заметку в одном иностранном журнале, где известный английский офтальмолог, уже несколько лет занимающийся проблемой восстановления и сохранения зрения, советовал всем *почаще смотреть на голубое небо*. «Нет, это слишком просто», — подумал я, а потом решил все-таки попробовать. Но все никак не мог выкроить время. Помог мне случай.

Летом я затеял дома ремонт. Всем, наверное, знакомо состояние утомления после того, как с самого утра красишь, пилишь, штукатуришь, полируешь и т. п. Около пяти часов вечера я принял душ, чтобы расслабиться после кропотливого домашнего труда, и отправился на дикий пляж к заливу. Улегся я на песок, благо он был еще теплый, и взглянул вверх, на голубое небо. Поначалу я смог смотреть на небо, не моргая, всего пару минут.

Оказывается, наши глаза привыкают смотреть на объемные объекты, ощущать глубину пространства. Теперь же я смотрел на чистое голубое небо, на котором даже не было рельефных облаков. Казалось бы, скучнее занятия не придумаешь. Сначала я тоже так думал, но потом изменил свое мнение.

На следующий день я решил задержать взгляд на голубом пространстве неба как можно дольше. Оказалось, что я немного переусердствовал. Вернувшись домой, я перечитал статью английского офтальмолога и наткнулся на такую рекомендацию: «*Во время занятий, основанных на созерцании безоблачного неба, старайтесь не превысить допустимую норму, которая составляет не более 2—3 минут утром и 4 минут вечером*».

Благодаря этим упражнениям я впервые ощутил необычайное расслабление и какую-то совершенно объективную связь с миром, окружавшим меня. Небо и волны залива приносили полное успокоение от повседневной суеты. Я убедился в том, что во время созерцания голубого неба глазные мышцы очень хорошо расслабляются, нормализуется психическое состояние, уходит нервное напряжение. После таких регулярных упражнений на релаксацию я чувствовал себя бодрым и энергичным целый день. Работа спорилась, все дела получались как-то сами собой, исчезла и больше не появлялась резь в глазах.

Я рассказал про свой метод релаксации одному знакомому врачу и был очень удивлен, когда он поздравил меня с первым шагом в освоении метода аутогенной тренировки.

Когда-то аутогенная тренировка, или система самовнушения, была очень популярна и пользовалась заслуженным уважением. Но европейский стиль мышления, испорченный эгоизмом и вечными конфликтами, не располагает к созерцательности и самоуглублению, на которых основаны восточные методики оздоровления.

Зная по собственному опыту о преимуществах и эффективности подобных занятий, советую каждому открыть для себя *удивительный мир аутогенной тренировки, которая помогает контролировать собственное физическое и психическое состояние без применения лекарственных препаратов.* В известном смысле аутогенную тренировку, или самовнушение, можно сравнить с самогипнозом. Аутотренинг представляет собой набор упражнений, позволяющих контролировать взаимодействие нервной системы, мышц и внутренних органов, добиваясь таким образом исцеления от многих так называемых психосоматических заболеваний, в основе которых лежат расстройства центральной и вегетативной нервной системы. При самовнушении человек погружается в дремотное состояние, расслабляется и обретает способность программировать некоторые внутренние процессы. Благодаря самовнушению многие люди, страдающие различными недугами и нервными расстройствами, получают возможность самостоятельно преодолевать боль, усталость, страх, подавленность, неуверенность в себе, восстанавливать утраченные силы, успешно решать свои личные и профессиональные проблемы. Не последнее место в ряду проблем, преодолению которых способствует аутогенная тренировка, занимают стрессы.

Опытные врачи пришли к выводу, что люди, склонные воспринимать жизнь оптимистически, болеют куда реже, чем пессимисты, и выздоравливают гораздо быстрее тех, кого вечно мучают сомнения, неуверенность, дурные предчувствия. Таким образом, можно сказать, что во многом человек действительно является кузнецом своего счастья. *Способность использовать потенциал своего организма и его скрытые резервы посредством самовнушения является уникальным психическим механизмом защиты от больших и малых тягот жизни.* Надежда, уверенность, доверие, ориентация на успех, оптимизм, ясные цели в жизни, способность радоваться каждому прожитому дню, готовность к взаимовыгодным компромиссам, отсутствие навязчивых идей и стремлений, гибкость, лояльность и терпимость — таковы факторы, влияющие на формирование здорового образа жизни.

Каждое занятие аутогенной тренировкой — это отдых, ведь система аутотренинга в целом построена на принципе психофизического расслабления, иначе говоря, релаксации. Люди, прошедшие курс аутогенной тренировки, чувствуют свежесть и бодрость уже на первых занятиях, едва научившись расслаблять мускулатуру. Умение быстро достигать состояния глубокой релаксации, отвлекаться от подлинных и мнимых забот, перестраивать свое поведение, плохо зарекомендовавшее себя в различных ситуациях, — все это оказывает непосредственное воздействие на здоровье и самочувствие.

Дело в том, что, снимая мышечное напряжение, мы ослабляем импульсы, которые поступают от них в мозг, а значит, успокаиваемся.

Выше уже говорилось о том, что качество зрения в значительной степени зависит от состояния психики. Английский философ Д. Юм говаривал, что склонность к радости и надежде — это и есть истинное счастье, между тем как склонность к опасению,

тревоге и меланхолии — настоящее бедствие. Всякой болезни и любому недомоганию непременно предшествует полоса утомления. Глаза — не исключение. Утомление может быть эмоциональным, физическим, интеллектуальным, — характер его не имеет большого значения, поскольку утомление любого рода вызывает аналогичные изменения в состоянии организма.

В человеческом организме непрерывно развивается процесс обновления клеток. Старые, распавшиеся клетки выводятся из организма и заменяются новыми. Если организм переутомлен, то функции органов нарушаются и происходит самоотравление. Организм насыщается так называемыми ядами усталости. Именно эти вещества способствуют сохранению напряжения, которым и обусловлены различные дефекты зрения. Для того чтобы устранить это напряжение на той стадии, когда оно выражается в виде серьезного нервного или соматического (телесного) расстройства, применяются различные психотерапевтические методы. Существует даже специальный раздел психотерапии — психосоматика, в рамках которой изучаются механизмы взаимного влияния психики и тела.

Со времен Павлова и Бехтерева для снятия напряжения применяется *метод лечебного самовнушения*. Он очень прост и доступен, его можно использовать дома и даже во время перерывов на работе. В основе метода самовнушения лежит представление о том, что перед засыпанием и сразу после пробуждения мозг находится в определенном, специфическом состоянии, которое называется фазовым состоянием. В отличие от гипноза, в ходе которого такое состояние достигается искусственным путем, естественные фазовые состояния длятся недолго. Поэтому все фазы лечебного и расслабляющего самовнушения должны быть непродолжительными: Я рекомендую воспользоваться

методом самовнушения во время выполнения пальминга или отдыха между упражнениями, которые показались вам сложными и трудоемкими. Исходя из задачи, которую вы ставите перед собой, обращаясь к самовнушению, выбирайте наиболее подходящую для себя формулировку. В любом случае фразы должны быть утвердительными и конкретными, обращенными к самому себе. Следует воздерживаться от отрицательных и негативных формулировок, например «не будет» («мой глаз не будет напрягаться») и т. п. Лучше говорить: «Мои глаза расслаблены».

Что же касается гипноза, то он известен с глубокой древности, и вы тоже наверняка имеете о нем хотя бы поверхностное представление, поэтому я лишь вкратце укажу следующее. *Гипноз* — это сноподобное состояние, находясь в котором человек полностью отрешается от внешнего мира и усваивает внушаемые ему мысли. Первые упоминания о подобном состоянии можно отыскать в древнеегипетских папирусах. Сам термин «гипноз» предложил английский хирург прошлого века Д. Брэд. Тогда же и приступили к активному использованию гипноза в медицинских целях. Кстати, автор термина, хирург Брэд, пользуясь обезболивающим эффектом гипноза, проводил с его помощью операции на глазах.

Широко известен и метод Иогана Шульца, который принято именовать аутогенной тренировкой. Еще в начале XX века Шульц успешно лечил больных *методом внушения в состоянии гипноза*. Многие пациенты Шульца вели дневники, в которых описывали свои ощущения в гипнотическом состоянии. Врач заметил, что некоторые ощущения были типичны для всех пациентов и постоянно повторялись, вне зависимости от пола, возраста и степени тяжести больного. Какие ощущения? — спросит нетерпеливый читатель. Спешу ответить: конечно же,

это было ощущение покоя, расслабления мышц, потяжеления тела, теплоты, дремотного блаженства и т. д. Продолжив изучение гипноза, Шульц со временем разработал методику аутогенной тренировки, благодаря которой можно с успехом достигнуть расслабления глаз. Все занятия делятся на три части. На начальном этапе необходимо погрузиться в состояние дремоты, затем приступить к произнесению формул самовнушения и, наконец, выйти из дремотного состояния.

Формулы самовнушения произносятся мысленно. Основная их цель — добиться реализации того, о чем говорит человек. Например, если вы хотите расслабить мышцы глаз, то именно это и должно произойти во время сеанса. Следует отметить, что формулы самовнушения не имеют ничего общего с магическими формулами. В них нет никакого волшебства. Мозг способен бессознательно управлять всеми процессами, которые протекают в организме. Но для того, чтобы осознанно влиять на эту функцию мозга, недостаточно волевого усилия или обычного желания. Установить связь между сознанием и бессознательным довольно трудно. Поэтому и требуется погрузиться в состояние дремоты и несколько раз подряд произносить одни и те же фразы.

На полное произнесение одной формулы уходит в среднем 30 секунд. С каждым занятием необходимое ощущение будет возникать все быстрее. Перед началом тренировки следует мысленно повторить: «Я спокоен, я спокоен, я спокоен», пока чувство успокоения действительно не снизойдет на вас. В противном случае не стоит и браться за аутогенную тренировку. Она требует абсолютного спокойствия. Если вы смогли успокоиться, приступайте к упражнению, мысленно повторяя следующие фразы:

Руки очень тяжелые, все тяжелеет: правая рука, левая рука, правая нога, левая нога.

Руки очень теплые, правая рука, левая рука.
Ноги очень теплые, правая нога, левая нога.
Сердце бьется спокойно, ровно, сильно, дышится мне легко, привольно.
Дыхание совершенно спокойное, ровное, глубокое.
Солнечное сплетение излучает тепло.
Лоб приятно прохладен.
Брови расслаблены, веки отяжелели, приятная тяжесть разливается по лицу.
Глаза совершенно спокойны.
Перед глазами кромешная тьма.
Мне хорошо, мне спокойно, я чувствую, как расслабляются мышцы глаз, одна за другой, мерно, спокойно, размякают, опускаются, наливаются энергией, теплом, здоровьем.

В заключение упражнения следует быстро произнести иным тоном: «Руки напряжены, вдохнуть, открыть глаза». Теперь вы можете приступать ко второму упражнению для снятия оставшегося мышечного напряжения. Фразы произносятся в следующей последовательности:

Я совершенно спокоен (1 раз).
Правая рука тяжелая (6 раз).
Я совершенно спокоен (1 раз).
Я совершенно спокоен (1 раз).
Сердце бьется спокойно и ровно (6 раз).
Дыхание спокойное и ровное (6 раз).
Я совершенно спокоен (1 раз).
Мне легко дышится (1 раз).
Солнечное сплетение излучает тепло (6 раз).
Я совершенно спокоен (1 раз).
Лоб приятно прохладен (6 раз).
Я совершенно спокоен (1 раз).
Лоб приятно прохладен (6 раз).
Я совершенно спокоен (1 раз).
Брови расслаблены (6 раз).

Веки расслаблены (6 раз).
Я совершенно спокоен (1 раз).
Глаза совершенно спокойны (6 раз).
Я совершенно спокоен (1 раз).

Когда вы приобретете устойчивый навык аутогенной тренировки, вам уже не понадобится столь продолжительный вариант самовнушения. Достаточно будет провести небольшой сеанс аутогенной тренировки для расслабления глаз перед тем, как приступить к пальмингу и специальным процедурам, подобранным с учетом характера расстройства зрения.

Наряду с аутогенной тренировкой существует и *специальный комплекс упражнений, предназначенных для поддержания психики в спокойном состоянии.* В основе этих упражнений лежит цикл процедур, которые нужно выполнять последовательно, не пропуская ни одного этапа. Если аутогенную тренировку можно рекомендовать прежде всего тем, кто испытывает боли в области глаз и иные неприятные ощущения во время выполнения пальминга, то психорегулирующая тренировка предназначена для людей со здоровым зрением, вынужденных по тем или иным причинам ежедневно напрягать глаза. Психорегулирующая тренировка позволяет одновременно успокоиться и мобилизовать силы, убрать нежелательные эмоции и зрительные образы, заменив их более приемлемыми.

Произнесение коротких формул самовнушения следует сочетать с дыхательными упражнениями активизирующего или расслабляющего характера. В ходе тренировки необходимо постепенно продвигаться от лица к ногам, полностью расслабляя все тело, поскольку состояние глаз напрямую зависит от состояния позвоночника и других частей тела. Каждое занятие проводится 2—3 раза в неделю пе-

ред специальными упражнениями для оздоровления глаз. Указанную последовательность упражнений следует соблюдать неукоснительно.

ПОЛНЫЙ ВАРИАНТ УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ РЕЛАКСАЦИИ
(продолжительность — 30 минут)

Первое занятие рассчитано на общее предварительное успокоение и расслабление.

Постепенно спадает нервное напряжение.
Я успокаиваюсь.
Погружаюсь в состояние покоя и отдыха.
Начинают расслабляться все мои мышцы.
Расслабляются мышцы лба, брови, веки.
Расслабляются мышцы шеи.
Расслабляются мышцы туловища.
Расслабляются мышцы ног.
Все тело расслаблено и неподвижно.
Глаза расслаблены и неподвижны.
Я совершенно спокоен.
Занятия укрепляют мои глаза и нервную систему.

Второе занятие рассчитано на расслабление мышц лица (т. н. маска релаксации).

Мышцы лица расслабляются все больше и больше.
Разглаживается лоб.
Расслабляются веки.
Густая темнота перед глазами.
Расслабляются скулы.
Расслабляются щеки.
Нижняя челюсть слегка отвисает.
Расслабляются мышцы шеи.
Лицо выражает полный покой.
Занятия укрепляют мои глаза и нервную систему.

Третье занятие рассчитано на расслабление мышц плечевого пояса.

Волна расслабления переходит на плечи и руки.
Расслабляются мышцы правого плеча.
Расслабляются мышцы правого предплечья.
Расслабляются мышцы правой кисти.
Расслабляются мышцы левого плеча.
Расслабляются мышцы левого предплечья.
Расслабляются мышцы левой кисти.
Лицо полностью расслаблено.
Плечи полностью расслаблены.
Руки полностью расслаблены.
Занятия укрепляют мои глаза и нервную систему.

Четвертое занятие рассчитано на расслабление мышц туловища.

Волна расслабления переходит на туловище.
Расслабляются грудные мышцы.
Расслабляются мышцы спины и поясницы.
Живот становится мягким.
Лицо полностью расслаблено.
Плечи полностью расслаблены.
Руки полностью расслаблены.
Туловище полностью расслаблено.
Занятия укрепляют мои глаза и нервную систему.

Пятое занятие рассчитано на расслабление мышц ног.

Волна расслабления переходит на ноги.
Расслабляются мышцы правого бедра.
Расслабляются мышцы правой голени.
Расслабляются мышцы правой стопы.
Расслабляются мышцы левого бедра.
Расслабляются мышцы левой голени.
Расслабляются мышцы левой стопы.
Лицо полностью расслаблено.

Плечи полностью расслаблены.
Руки полностью расслаблены.
Туловище полностью расслаблено.
Ноги полностью расслаблены.
Занятия укрепляют мои глаза и нервную систему.

Шестое занятие рассчитано на достижение ощущения потепления лица, шеи и рук.

Все мои мышцы полностью расслаблены.
Ни малейшего напряжения — во всех моих мышцах.
Начинают теплеть щеки.
Теплеет шея.
Теплеет правое плечо.
Теплеет правое предплечье.
Теплеет правая кисть.
Теплеет левое плечо.
Теплеет левое предплечье.
Теплеет левая кисть.
Обе руки расслабленные и теплые.
Я чувствую биение крови в кончиках пальцев.
Занятия укрепляют мои глаза и нервную систему.

Седьмое занятие рассчитано на достижение чувства потепления в области сердца и верхней части живота.

Волна тепла опускается на грудь.
Я чувствую потепление в области сердца.
Мне приятно это чувство тепла.
Волна тепла опускается все ниже и ниже, к животу.
Я чувствую приятное тепло в верхней части живота.
Занятия укрепляют мои глаза и нервную систему.

Восьмое занятие рассчитано на достижение чувства потепления в области ног.

Волна тепла опускается к ногам.
Теплеет правое бедро.

Теплеет правая голень.
Теплеет правая стопа.
Теплеет левое бедро.
Теплеет левая голень.
Теплеет левая стопа.
Обе ноги теплые.
Я чувствую биение крови в пальцах ног.
Занятия укрепляют мои глаза и нервную систему.

Девятое занятие рассчитано на регуляцию дыхания и сердечной деятельности.

Все тело расслабленное, тяжелое, теплое.
Дышится легко и свободно.
Я ощущаю тяжесть и прохладу.
Сердце бьется спокойно и равномерно.
Я перестаю чувствовать его биение, его напряжение.
Мне приятно.
Мне спокойно.
Мне хорошо.
Занятия укрепляют мои глаза и нервную систему.

В том случае, если вследствие напряжения глаз у вас возникла головная боль, которая мешает регулярным тренировкам, вы можете выполнить специальное упражнение, предназначенное для устранения болей такого рода.

Я совершенно спокоен.
Все мои мышцы приятно расслаблены.
Правая рука тяжелая и теплая.
Тепло из правой руки струится в области правого плеча и шеи.
Появляется чувство тепла в области горла.
Я чувствую пульсацию крови в сосудах шеи.
Исчезает болезненное напряжение глаз.
Исчезает болезненное напряжение стенок сосудов глаз и мозга.

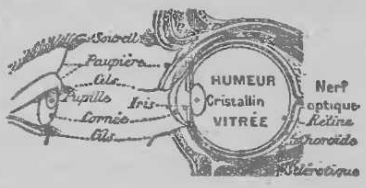
Улучшается питание клеток мозга.
Исчезает раздражение глазных нервов.
Голова проясняется.
Пелена спадает с глаз.
Боль и чувство тяжести пропадает.
Я совершенно спокоен.
Занятия укрепляют мою нервную систему и мои глаза.

В состоянии повышенной внушаемости один раз в день в удобное для вас время можно проводить и специальную биоэнергетическую процедуру для глаз, которая дополняет вышеописанные упражнения. Расположившись в удобной позе и закрыв глаза, вы мысленно повторяете следующие фразы:

Я чувствую свою голову.
Я чувствую, как кровь приливает к глазам.
Приятное тепло разливается в верхней части головы.
Сосуды лица расширились.
Питание нервных клеток глаза улучшилось.
Мои глаза работают хорошо.
Я очень хочу, чтобы глаза были всегда здоровыми, зоркими.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Все упражнения, приведенные в этой книге, служат одной цели. С их помощью любой человек, вне зависимости от возраста, сможет сохранить и вернуть самое ценное, что у него есть, — способность видеть. Видеть окружающий мир, лица дорогих и близких людей, картины великих художников, захватывающие кинофильмы, игру солнечных лучей на молодой листве весенним утром, когда глаз ласкают свежие и прозрачные краски нарождающейся жизни. Стоит ли ради этого тратить время и силы на ежедневные тренировки? Убежден — стоит. Ибо зрение — величайший дар природы, который каждый из нас стремится сохранить в течение всей жизни. Говорят, что составить план — значит выполнить половину работы. Я бы добавил, что получить ценные сведения — значит пройти половину пути, ведущего к исцелению. Эту часть пути мы прошли рука об руку, дальше вам предстоит идти самостоятельно. Желаю удачи!



СОДЕРЖАНИЕ

ОТ АВТОРА 5

СТРОЕНИЕ И ФУНКЦИИ ГЛАЗА 8

ВАШЕ ЦВЕТОВОЕ ЗРЕНИЕ 16
Выбор цвета 19
Цветовосприимчивость 21
Упражнения для развития цветовой чувствительности 22

ОСНОВНЫЕ МЕТОДЫ ОЗДОРОВЛЕНИЯ ГЛАЗ 24
Пальминг 37
Соляризация, или лечение солнечным светом 40
Перемещение и раскачивание 45
Повороты 57
Мысленное представление и воспоминание 60
Рисование кончиком носа 64
Расслабление мышц лица 66
Совмещение образов 67

СПЕЦИАЛЬНЫЕ МЕТОДЫ УЛУЧШЕНИЯ ЗРЕНИЯ 69
Нужны ли вам очки? 69
Близорукость — это не навсегда 73
Способы исправления косоглазия 95
Лечение дальнозоркости и «старческого зрения» 97

ЗРЕНИЕ ВАШЕГО РЕБЕНКА 113
Как заботиться о зрении ребенка 113
Игры для улучшения зрения 115
Научите детей смотреть телевизор 117

ОБРАЗ ЖИЗНИ, СОХРАНЯЮЩИЙ ЗРЕНИЕ 122
Правильное питание 124
Как сохранить зрение при работе за компьютером 126

Чтение и зрение 130
Как смотреть телевизионные программы 135
Здоровый сон — здоровые глаза 141

ПРОФИЛАКТИКА ЗРИТЕЛЬНЫХ РАССТРОЙСТВ 148
Дыхательная гимнастика 150
Массаж тела 156
Самомассаж 159
Водный массаж 161
Как научиться видеть в темноте 164
Йога для глаз 165
Лечение глаз с помощью самогипноза и аутотренинга 172

ЗАКЛЮЧЕНИЕ 186

РЕГИОНАЛЬНЫЕ ПРЕДСТАВИТЕЛИ

Санкт-Петербург	«Диля» (812) 314-0561
Москва	«Диля» (095) 261-7396 «Атберг» (095) 973-0810, 973-0086 «Триэрс» (095) 157-4395, 273-1182 «Столица-сервис» (095) 916-1882, 917-7070 «Лабиринт» (095) 932-79-01, 932-79-02, 932-77-85, 932-29-23 Представитель издательства (095) 998-5972 (*только опт*)
Екатеринбург	«Валео +» (3432) 42-0775
Новосибирск	«Топ-Книга» (3832) 36-1026, 36-1027
Ростов	«Фаэтон-Пресс» (8632) 65-6164
Киев	«Орфей-1»: Магазин, ул. Кр. Казаков, 6, (044) 418-8473 Оптовая торговля (044) 464-4045, 464-4970
Уфа	«Азия» (3472) 50-3900
Хабаровск	«Мирс» (4212) 22-7124
Казань	«Таис» (8432) 76-3455
Челябинск	«Интерсервис» (3512) 21-3374, 21-3453

Александр Ильич Федоров
МЕТОДЫ УЛУЧШЕНИЯ ЗРЕНИЯ:
как избавиться от очков

Главный редактор *М. В. Смирнова*
Художественный редактор *Р. И. Гриневский*

Лицензия ИД № 03520 от 15 декабря 2000 г.
Подписано в печать 19.02.01. Гарнитура Школьная.
Формат 84×108$^{1}/_{32}$. Объем 6 печ. л. Печать высокая.
Тираж 15 000 экз. Заказ № 53.

Налоговая льгота – общероссийский классификатор продукции ОК-005-93, том 2 – 953000

ИК «Невский проспект».
Адрес для писем: 190068, СПб., а/я 625.
Тел. (812) 114-47-36; тел./факс отдела сбыта (812) 114-44-70, (812) 114-02-88.
E-mail: np@overlink.ru

Отпечатано с диапозитивов в ФГУП «Печатный двор»
Министерства РФ по делам печати, телерадиовещания
и средств массовых коммуникаций.
197110, Санкт-Петербург, Чкаловский пр., 15.

Издательская Компания
«НЕВСКИЙ ПРОСПЕКТ»
приглашает к сотрудничеству:

АВТОРОВ
книг и методик, работающих по направлениям:

- *прикладная психология;*
- *популярная медицина;*
- *домоводство;*
- *прикладная эзотерика.*

ВЕДУЩИХ РЕДАКТОРОВ
по всем коммерческим направлениям
со своими проектами и разработками.

Телефон редакции (812) 114-4736

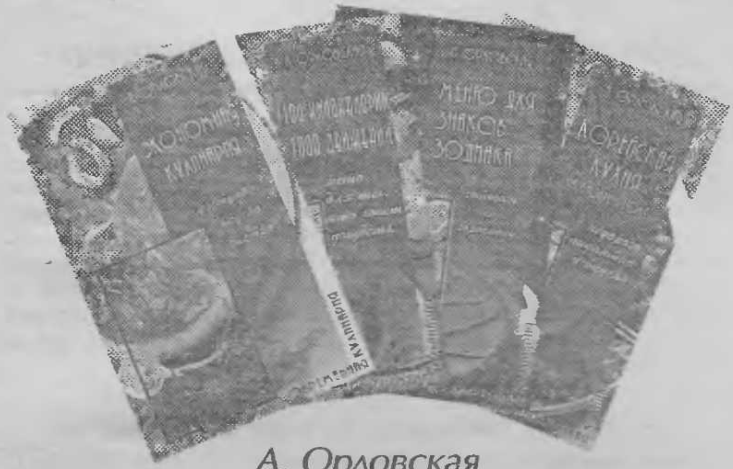
Резюме высылать по факсу: (812) 114-4470
или по адресу:
190068, Санкт-Петербург, а/я 625.
E-mail: np@overlink.ru

Вы можете получить КНИГИ
и бесплатный КАТАЛОГ
Издательской Компании «Невский проспект»
наложенным платежом, прислав заявку по адресу:

199397, Санкт-Петербург, а/я 196, ЗАО «Грифъ»,
тел. (812) 314-6211

Не забудьте указать свой почтовый адрес,
фамилию и имя.

Книги рассылаются только по территории России.



А. Орловская

«Современная кулинария»

ВЫ ХОТИТЕ БЫТЬ ИЗОБРЕТАТЕЛЬНОЙ, ОРИГИНАЛЬНОЙ, РАЧИТЕЛЬНОЙ И В ТО ЖЕ ВРЕМЯ ХЛЕБОСОЛЬНОЙ ХОЗЯЙКОЙ?

КНИГИ НОВОЙ СЕРИИ помогут вам в этом. Все книги снабжены необходимой для любой хозяйки информацией: сколько времени потребуется для приготовления того или иного блюда, на сколько порций рассчитан рецепт, сколько килокалорий получит каждый из участников «пиршества» и какова степень сложности приготовления блюда.

КУЛИНАРНЫЕ ПУТЕШЕСТВИЯ ОТ АВСТРИИ ДО ЯПОНИИ: ЭКЗОТИЧЕСКИЕ МЕНЮ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ

ЭКОНОМНАЯ КУЛИНАРИЯ: ДОСТУПНО, ВКУСНО, БЫСТРО

ЛУЧШИЕ ОБЕДЫ ДЛЯ ЛУЧШИХ ДРУЗЕЙ: 30 ПРАЗДНИЧНЫХ МЕНЮ

ДЕТСКИЙ ПРАЗДНИК: ВКУСНО, ВЕСЕЛО, ИНТЕРЕСНО

ГОСТИ НА ПОРОГ, ХОЗЯЙКА ЗА ПИРОГ

КУЛИНАРИЯ ДЛЯ ГУРМАНОВ

КИТАЙСКАЯ КУХНЯ

КОРЕЙСКАЯ КУХНЯ НА ВАШЕМ СТОЛЕ

КУХНЯ СЕВЕРНОЙ ЕВРОПЫ

1100 КИЛОКАЛОРИЙ + 1000 ДВИЖЕНИЙ ДЛЯ ТЕХ, КТО ХОЧЕТ ПОХУДЕТЬ

Серия
«ИЗ ЖИЗНИ СОВРЕМЕННОЙ ЖЕНЩИНЫ»

Инна Полянская. Волосы: секреты здоровья и красоты

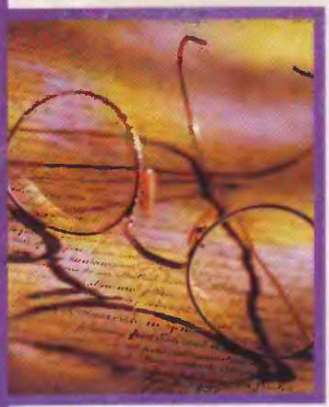
Вопреки расхожей формулировке из рекламного ролика: «Здоровые волосы без всяких хлопот», автор этой книги настоятельно рекомендует вам почаще обращать внимание на состояние своих волос. В этой книге собраны редкие, простые и эффективные рецепты натуральных бальзамов, кремов, ополаскивателей для каждого типа волос. С их помощью вы легко можете изменить к лучшему даже самые «запущенные» волосы. Кроме того, вы узнаете, как влияет на волосяной покров общее состояние организма и почему так важно учитывать лунные ритмы, приступая к стрижке, окраске и завивке волос.

Ксения Леонидова. Ты плюс Я и звезды

Любовь нечаянно нагрянет... И вы изо всех сил стараетесь обратить на себя Его внимание. А Он... Что Он чувствует? Как воспринимает вас? Что хочет вам сказать? Чего ждет? Все мы стремимся понять любимого человека, но не всегда это получается. Книга поможет вам разобраться в хитросплетениях взаимоотношений. Вы узнаете, как можно объяснить индивидуальные склонности и странности, симпатии и антипатии, желания и стремления, учитывая влияние небесных светил. Ведь знак Зодиака во многом определяет характер человека, а значит, и его поступки...

Инна Полянская. Секреты красивых рук

Каждая женщина должна уделять своим рукам столько внимания, сколько они, то есть руки, того заслуживают. Часто ли вы посещаете маникюрный салон? Постоянно ли ухаживаете за кожей рук? Делая маску для лица, не забываете ли про руки?.. А если в ответ на эти вопросы вы скажете, что у вас на все это не хватает времени? Тогда вам обязательно поможет эта книга. В ней собраны редкие, несложные и достаточно эффективные рецепты. С помощью специальной оздоровительной программы даже самые запущенные ногти вы быстро приведете в порядок. Чтобы потом сделать самый модный сейчас американский (или французский) маникюр... Кроме того, вы узнаете, что по форме пальцев и строению кисти, оказывается, можно судить о характере и привычках человека; а состояние тех или иных систем организма обязательно отражается на состоянии ногтей. А самое главное, вы убедитесь, что сохранить свои руки здоровыми и красивыми вовсе не сложно. Нужно только прислушаться к советам опытного косметолога!



руб. 16 00

ВЫ НИГДЕ БОЛЬШЕ НЕ СМОЖЕТЕ ПРОЧЕСТЬ О БОЛЕЗНЯХ ТАК ДОСТУПНО – И ТАК ПОДРОБНО О СПОСОБАХ ИХ ЛЕЧЕНИЯ И ПРОФИЛАКТИКИ. ТЕПЕРЬ, ЕСЛИ С ВАМИ ИЛИ В ВАШЕЙ СЕМЬЕ СЛУЧИТСЯ НЕСЧАСТЬЕ, ВЫ ВСЕГДА СУМЕЕТЕ ВОВРЕМЯ ОКАЗАТЬ ПОМОЩЬ.

Наши глаза — удивительный дар природы. Но мы не всегда ценим и бережем его. В результате наступает резкое ухудшение зрения, человек надевает очки. А ведь от нас требуется лишь соблюдение несложных правил, помогающих нашим глазам оставаться здоровыми.

В книге собраны наиболее эффективные методы сохранения и улучшения зрения. Все эти упражнения служат одной цели. С их помощью любой человек, вне зависимости от возраста, сможет сохранить самое ценное, что у него есть — способность хорошо видеть. Видеть окружающий мир, лица дорогих и близких людей, картины великих художников, игру солнечных лучей на молодой листве...

Ради этого стоит тратить время и силы на ежедневные тренировки.